





# БУДЬ ЗДОРОВ!

№7  
2003

100  
СТРАНИЦ  
О САМОМ  
ГЛАВНОМ

Вода – бесплатное лекарство

Что случилось со щитовидкой?

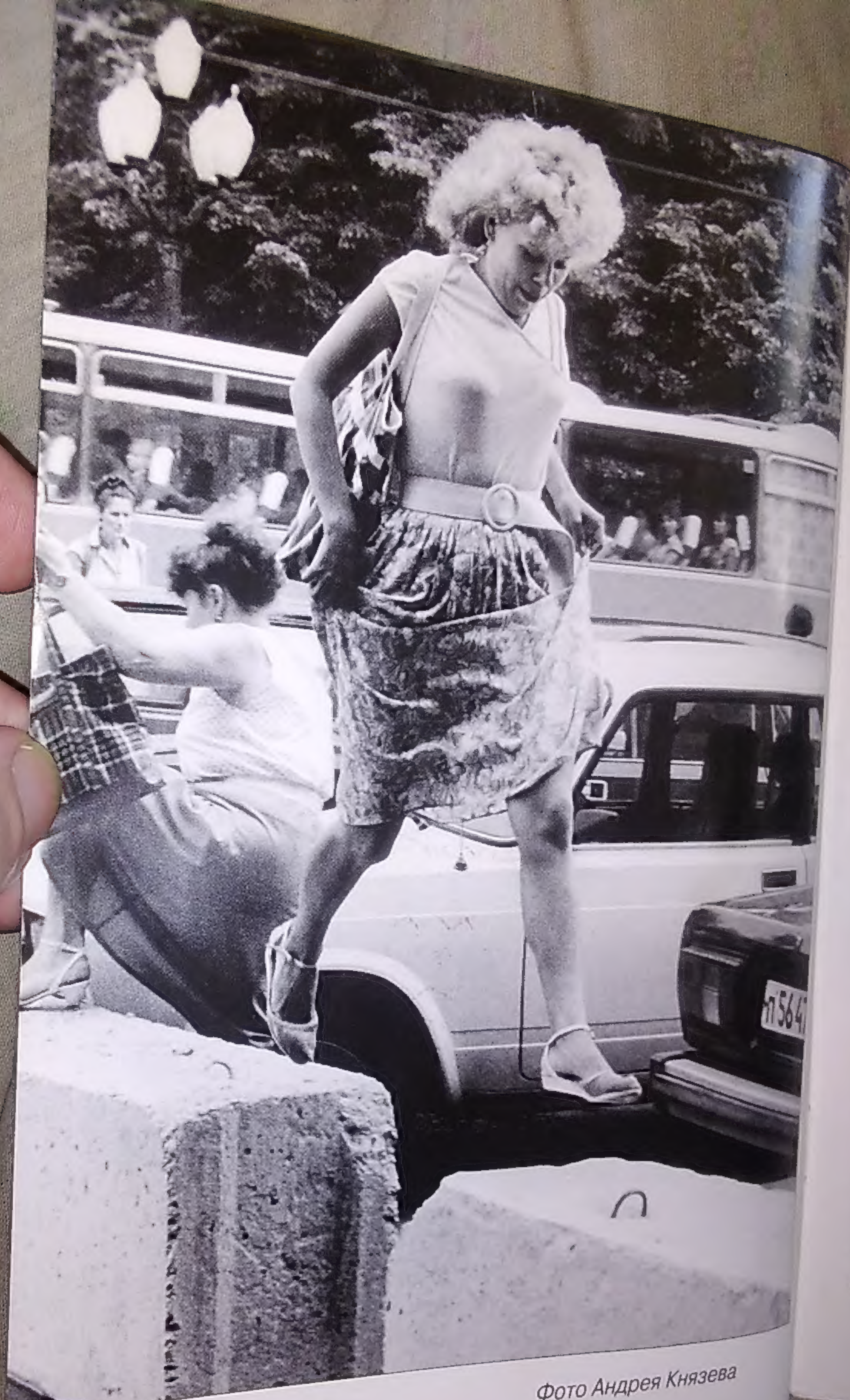
Вторая молодость женщины

Сердце под защитой

Если вам навязывают лечение







ЛЕТЯЩАЯ ПОХОДКА

Фото Андрея Князева

С  
Б  
И  
Р  
О  
Д  
Б  
З  
Я  
Гл  
В  
Ре  
Ви  
Ан  
Вл  
Ни  
Гал  
Зам  
Ал  
Обс  
Тат  
Вал  
Ред  
Еле  
Тат  
Млад  
Тат  
Худо  
Анна  
Худо  
Нина  
Верст  
Серг  
Рисун  
Адо

© "Буд



Ежемесячный журнал  
№7 (121), июль, 2003 г.  
Основан 5.1.1993 г.  
Выходит с июля 1993 г.

Издатель — ЗАО  
"Шенкман и сыновья"

Редактор-основатель  
**Стив Шенкман**

Директор  
**Борис Шенкман**

Зам. директора  
**Ян Шенкман**

Главный редактор  
**Вера Шабельникова**

Редакционный совет  
**Виктор Ахломов**  
**Андрей Ильницкий**  
**Владимир Найдин**  
**Нина Самохина**  
**Галина Шаталова**

Зам. главного редактора  
**Алла Юнина**

Обозреватели  
**Татьяна Абрамова**  
**Валентина Ефимова**

Редакторы  
**Елена Травникова**  
**Татьяна Яковлева**

Младший редактор  
**Татьяна Сыромятникова**

Художник  
**Анна Гончарова**

Художественный редактор  
**Нина Суровцова**

Верстка  
**Сергея Соколова**

Рисунки  
**Адольфа Скотаренко**

© "Будь здоров!", 2003 г.

# БУДЬ Здоров!

## В НОМЕРЕ:

### ВИКТОРИЯ ПЕТЕЛИНА

Ребенок еще не родился,  
но он вас слышит .....3

### ГАЛИНА МЕСНЯНКИНА

Осторожно: лето! .....5

### КОНСТАНТИН УМАНСКИЙ

Нервные вирусы .....9

### НИНА САМОХИНА

Церемония пробуждения .....13

### ТАТЬЯНА АБРАМОВА

Учитесь ходить быстро .....17

### ЛАРИСА НИКИТИНА

Что случилось со щитовидкой? .....22

### ЭММА МЕДВЕДЕВА

Еда, которую мы выбираем .....27

### ТАТЬЯНА САХАРЧУК

Что или как? .....34

### АЛЕКСАНДР ДЕВЯНИН

Десять полезных упражнений .....36

### ДМИТРИЙ МАКУНИН

Водолечебница на дому .....41

### ВАСИЛИЙ КАПРАЛОВ

Исповедь хирурга,  
отказавшегося от скальпеля .....45



Адрес редакции:

Москва, 127018  
Суцевский вал, д.5  
строение 15

Телефоны: 973-07-30  
926-13-56

Факс: 973-07-30

Наши банковские  
реквизиты:

расчетный счет  
№40702810200000000153  
в "АПР-Банк" (ОАО),  
г. Москва  
БИК 044552632  
корр. счет  
№30101810400000000632  
ИНН 7729081593

Электронная почта:  
[budzdorov@msk.tsi.ru](mailto:budzdorov@msk.tsi.ru)

Наш сайт: [www.bud-zdorov.ru](http://www.bud-zdorov.ru)  
Возможна подписка  
через Интернет.

Редакция приветствует  
перепечатку материалов  
журнала.  
Ссылка на источник  
обязательна.

Приглашаем  
распространителей.

Поможем друг другу .....50

Консультация специалиста .....52

**ЛЮДМИЛА ЛАПА**

Метод Ходановой  
при хронической инфекции .....55

**ИРИНА БЕЛОВА**

Вторая молодость .....57

**ИАНА ХЕЙЛЕС**

Сердце под защитой .....60

Без подробностей .....66

Коэффициент эрудиции .....68

**ТАТЬЯНА ЯКОВЛЕВА**

Друг морковка .....69

**НАТАЛЬЯ ПОЛОСИНА**

Без паники! .....73

**ОЛЕГ ГРИБКОВ**

Спор оптимиста с пессимистом .....78

**ИГОРЬ КАРМАЗИН**

Не дайте себя обмануть! .....82

**СЕРГЕЙ МАЛИНИН**

Диего и Фрида .....86

На журнал **"Будь здоров!"**  
и приложение **"60 лет — не возраст"**  
можно подписаться с любого месяца  
во всех почтовых отделениях страны

Подписные индексы:

**"Будь здоров!"** — 73035

**"60 лет — не возраст"** — 79922

Каталог "Роспечати", стр.82 (для Москвы — стр.101)

У нас самая низкая подписная цена  
среди журналов России, посвященных проблемам здоровья



# Ребенок еще не родился, НО ОН ВАС СЛЫШИТ

По признанию Михаила Юрьевича Лермонтова, он смутно помнил мелодию, которую напевала ему, двухлетнему, мама. Воспроизвести ее он не мог, но был уверен, что узнает "родные звуки", как только услышит их. Это кажется невероятным, если считать, что в памяти остаются лишь те события, которые происходили с нами после четырех-пяти лет. Однако у детских психологов есть объяснение этому феномену

Оказывается, дети способны слышать музыку, даже находясь в утробе матери. Мелодии не запоминаются, но накладывают отпечаток на дальнейшее развитие ребенка. Американский дирижер Борис Брот на вопрос о том, когда он полюбил музыку, ответил: "Эта любовь жила во мне еще до рождения". Знакомясь с новым музыкальным произведением, он удивлял окружающих тем, что легко воспроизводил целые фрагменты из партий струнных ин-

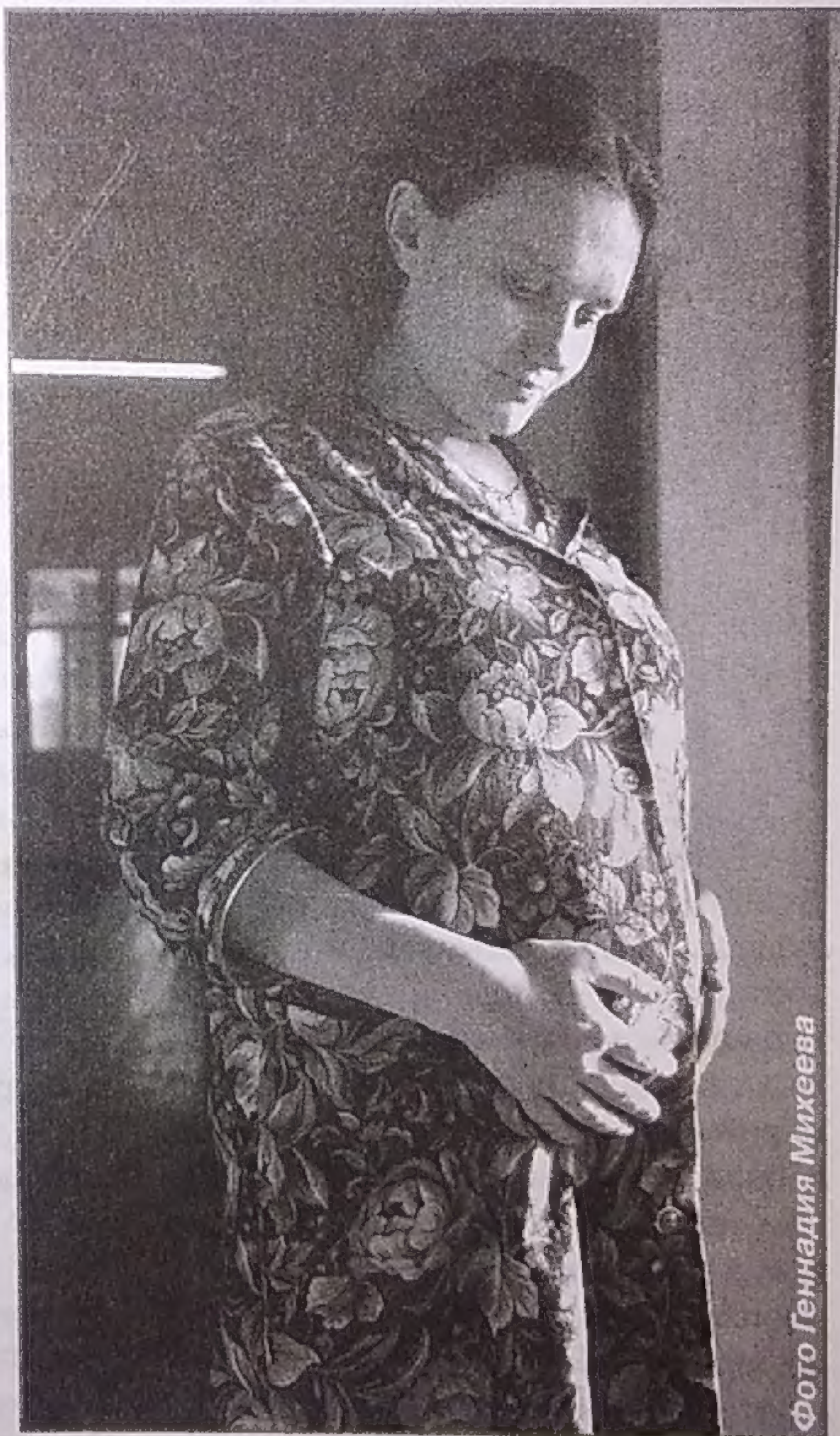


Фото Геннадия Михеева

струментов, как будто "узнавая" их. Сам музыкант не мог объяснить это явление. Однажды он упомянул о



нем при матери, которая была виолончелисткой. Она посмотрела свои старые программы и обнаружила, что сын "вспоминает" именно те произведения, которые она разучивала во время беременности.

Что касается голоса матери, услышанного до рождения, то его действие особенно велико. Опыты показывают, что с помощью записей материнского голоса, сделанных через жидкую среду, можно снимать сильное психическое напряжение не только у детей, но и у взрослых. Такие звуки возвращают человека к периоду, когда он чувствовал себя защищенным от всех жизненных невзгод.

Правда, и в утробе матери ребенок не всегда чувствует себя защищенным. Все зависит от психологического состояния беременной женщины. Если она с любовью вынашивает дитя, постоянно разговаривает с ним, поет для него, это помогает ему нормально развиваться. Мать — посредник между еще не родившимся ребенком и внешним миром. И от того, как она воспринимает мир, зависит благополучие человека в будущем.

В ходе одного масштабного эксперимента психологи наблюдали за развитием беременности у пятисот женщин. Опрос показал, что почти треть из них вообще не думала о вынашиваемом ребенке. У детей, которых эти женщины произвели на свет, нервные расстройства наблюдались гораздо чаще, чем у их сверстников. Эти дети чаще испытывали трудности при адаптации к жизни. Так матери расплатились за незнание того факта, что потребность в заботе и любви у детей возникает еще до рождения.

Исследуя эмоциональное развитие детей, психологи пришли к выводу: способность ребенка любить окружающих тесно связана с тем,

сколько любви получил он сам и в какой форме она выражалась. Лучший инструмент для выражения любви ребенку — материнский голос. Неважно, насколько мать музыкальна, красивый ли у нее тембр. В любом случае через пение она может передать ребенку свои чувства. Это прекрасный способ установить духовный контакт с еще не родившимся ребенком.

Сейчас уже считается доказанным, что плод воспринимает музыку, которую слушает мать, и избирательно на нее реагирует. По наблюдениям ученых, Бетховен и Брамс действуют на плод возбуждающе, Моцарт и Вивальди успокаивают, рок вызывает сильное беспокойство.

Московский врач и музыкант Михаил Лазарев убежден, что музыкальное воспитание детей обязательно должно начинаться до их рождения. Тогда интерес и способности к музыке проснутся у них раньше и будут сопровождать их всю жизнь. Кроме того, доктор Лазарев предлагает использовать музыку для лечения беременных женщин и для профилактики наследственных заболеваний у детей.

"Слушая определенные музыкальные произведения, беременные женщины излечиваются от болезней сердечно-сосудистой системы, различных нервных расстройств, — говорит Михаил Лазарев. — То же самое происходит и с плодом. Если известно, что у будущей мамы есть проблемы со здоровьем, которые могут передаваться ребенку, можно предложить беременной женщине с лечебной целью слушать все симфонии Чайковского, увертюры Моцарта, "Лесного царя" Шуберта или "Оду к радости" Бетховена. Эти шедевры активизируют энергетические процессы в организме, которые направляются на борьбу с болезнью".



# Осторожно: лето!

В тот год июнь стоял теплый. Обильные дожди основательно промочили просеку рядом с моим дачным домиком, и она заросла густой травой. По одну сторону просеки обосновалась купина иванчая, а по другую буйствовало в своем цветении странное растение выше человеческого роста. Я не поленилась и выяснила, что его научное название — *борщевик Сосновского*. Многие, выезжая за город, встречают это растение и удивляются: оно вытягивается до трех метров в высоту, а его стебель — толстая полая трубка — венчается огромными белыми зонтичными соцветиями.

Именно эти полые стволы и привлекли двух городских подростков, приехавших погостить на даче. Они сломали мощный стебель, нарезали дудочки и едва успели приложить их к губам...

Оглушительный рев мальчишек переполошил всю дачную улицу. Губы и языки у них горели, щеки и подбородки покрылись красными пятнами. А все потому, что этот самый борщевик Сосновского — растение ядовитое. С июня по сентябрь оно наполнено особым веществом — кумарином, который резко повышает чувствительность кожи к ультрафио-



Фото Геннадия Михеева

летовым лучам. В солнечную погоду стоит только прикоснуться к борщевiku — и сильнейший ожог обеспечен. Если сок борщевика попал на руки или на другие открытые части тела, его нужно как можно быстрее смыть большим количеством воды.

После моей команды: «Глубокий вдох, задержка дыхания, рот открыт!» мальчишки опустили головы в стоявшую неподалеку бочку с дождевой водой — и так несколько раз подряд. Завершило лечение облепиховое масло, которое является первейшим лекарством для лечения



всяких воспалений на коже и на слизистой.

Природа гармонична. Существует масса съедобных дикорастущих растений, но ровно столько же тех, что по виду и вкусу похожи на съедобные, а на самом деле ядовитые. В микроскопических дозах ядовитые растения применяют в фармакопее, однако это не значит, что их можно трогать руками или пробовать на вкус. Они очень опасны. Жертвами отравлений чаще всего становятся дети, особенно городские, почти не соприкасающиеся с обилием природной растительности и не знающие о ее особенностях.



Вот, например, *вех ядовитый*, известный еще под названием *цикута*. Это травянистый многолетник высотой до полутора метров с полым стеблем. Как и *борщевик*

Сосновского, он относится к семейству зонтичных. Его мелкие белые цветки собраны в соцветия в виде зонтиков. Это опасное растение имеет свою приманку — приятный запах петрушки и сладковатый вкус.

Тяжелые отравления *вехом* ядовитым могут наблюдаться даже в том случае, если в рот попадет маленький кусочек или немного сока растения. Детям из полого стебля очень хочется вырезать трубочку, через которую так замечательно «выстреливать» ягоды или шарики из бумаги. Ребенок берет стебель в

рот и... После жжения во рту начинается головная боль, рвота, иногда доходит до судорог и потери сознания. Поэтому родители должны объяснить детям, как опасен *вех*, и внимательно следить, чтобы они не трогали руками, и уж тем более не ломали листья и стебли этого ядовитого растения.

#### *Болиголов*

*пятнистый* внешне менее привлекателен, но его веретенообразный корень легко принять за корень *петрушки*, *пастернака* или *хрена*,



а молодая зелень очень похожа на съедобную. Растение достигает высоты полутора метров. Цветет с мая до поздней осени и имеет характерные плоды — яйцевидные, слегка сплюснутые, с волнистыми ребрышками. Иногда их путают с плодами *тмина*. Яд, находящийся в листьях, плодах и корнях *болиголова*, оказывает парализующее действие на организм. Отравление им может привести к очень тяжелым последствиям, вплоть до остановки дыхания.

*Аконит*, или *борец*, — тоже ядовитое растение. У него прямостоящий стебель, широ-





кие, как бы вырезанные листья располагаются в нижней части и розеткой слегка напоминают папоротник. Приметны цветки аконита — они неправильной формы, в виде «башмачков», сине-фиолетовых оттенков.

Аконит применяется в народной медицине, но в микроскопических дозах. Если же съесть его плод или листья, то признаки отравления не заставят себя ждать — появляются озноб, одышка, рвота, понос, перебои в работе сердца. Трогать аконит также небезопасно — его яд имеет свойство всасываться даже через неповрежденную кожу.



Коварное растение — багульник. Несмотря на то, что в микродозах багульник служит лекарством, он очень ядовит, особенно его пыльца. Растет багульник

преимущественно в болотистых, сырых местах. Когда в июле тепло и безветренно, над зарослями багульника стоит густой камфарный дух. Стоит подышать этим воздухом 10-15 минут, как начинаются головная боль, тошнота и головокружение, можно даже потерять сознание. Так что не ломайте без нужды веточки багульника и не позволяйте делать это детям.

В лесу красивы и притягательны любое растение, любая ягода. Для многих нет занятия приятней, чем

сбор ягод. Но каждый — и ребенок, и взрослый — должен усвоить: нельзя пробовать ягоды, о которых он ничего не знает.

И если землянику, например, не спутаешь ни с какой другой ягодой, то сизо-голубая голубика и иссиня-черная черника весьма схожи с ядовитой.

Вот она! Блестящая, черная, словно полированная, уютно устроившаяся в чашечке на верхушке побега, выходящего из оборки темно-зеленых листьев. Детская рука тянется сорвать и попробовать...



Осторожно! Это — *вороний глаз*, ядовитое растение. А одинокая красивая ягода — самая ядовитая его часть. Несколько таких ягодок могут стать причиной тяжелого отравления, первые признаки которого достаточно характерны: зрачки расширяются, глаза как будто останавливаются, голова кружится, нарушается сердечный ритм, появляется боль в животе. Если вы заметили, что ребенок съел такие ягоды, сразу же постарайтесь вызвать у него рвоту и, конечно же, — немедленно к врачу.

Так же опасен волчник обыкновенный (волчьи ягоды, волчье лыко). В старину это растение называли еще бирючник. Изумительно красивы его цветы — розовые, пурпурные или вишневые. Распускаются они, когда и снег-то не совсем сошел. И листья еще на волчнике не появились, а густой душистый запах



окутывает цветущий куст. Созревающие ягоды ярко-алого цвета плотно сидят на стебле наподобие ягод облепихи. Ядовито все растение, но особенно кора и ягоды: десятка ягодок достаточно для смертельного отравления. Его яд, дафнин, даже в самых ничтожных дозах попадая на кожу, вызывает нестерпимое жжение, приводит к волдырям и ожогам. Раньше дафнин использовался для производства специальных пластырей от нарывов. Будьте особенно осторожны, если захотите срезать цветущие и плодоносящие ветки для оформления букетов. Лучше это делать в брезентовых рукавицах.



В последнее время в декоративных целях выращивается еще одно отнюдь не безобидное растение — паслен сладко-горький, а его ближайший родственник паслен черный

растет везде как сорняк. Кисть его черных ягод несколько напоминает кисть черной смородины, листья тоже похожи на листья смородины. Ягоды декоративного паслена, когда они полностью вызревают, съедобны. Но их ни в коем случае нельзя есть незрелыми: даже несколько штук вызывают отравление, проявляющееся обильным слюноотечением и тошнотой. При сильном отравлении начинаются головокружение, понос, рвота, общая слабость — вплоть до потери сознания.

Всем известно — кто преду-

прежден, тот вооружен. Каждый человек должен знать об опасных свойствах ядовитых растений и, если уж случилась беда, быть готовым оказать себе или другому первую помощь. Ее эффективность прежде всего зависит от скорости удаления ядовитых веществ из организма.

Итак, если произошло отравление ядовитыми растениями, надо:

- обязательно промыть желудок или вызвать рвоту;
- принять средства, препятствующие всасыванию остатков яда в кровь. В домашних условиях, до прихода врача, это может быть активированный уголь, лечебная глина, крахмалистый кисель, 2-3 яичных белка (размешать в стакане воды), молоко или даже черные сухари;
- через 10-15 минут после приема одного из этих средств нужно снова вызвать рвоту, используя светло-розовый раствор марганцовки;
- после оказания первой помощи необходимо обратиться к врачу.

Лето в наших северных широтах короткое, мы так долго ждем солнечного тепла и света, надеясь хорошо отдохнуть, поправить здоровье. И тем обиднее, если из-за незнания родной природы мы нанесем себе вред.



Паслен черный



# Нервные вирусы

Часто приходится слышать: «Откуда у меня инфекционное заболевание? Где я мог заразиться? Всегда мою руки, ем все свежее. Дома все здоровы, и с больными я не контактировал. Непонятно...» Но надо иметь в виду, что окружающая нас среда содержит неисчислимое количество различных микробов, в том числе бактерий и вирусов, которые могут стать причиной заболевания. Кроме того, они постоянно находятся в нашем организме.

Знаете, что такое микроб? По-научному это — «микробиологический объект», обобщенное понятие для обозначения и бактерий, и вирусов.

Бактерия — живое существо, организм, которому свойственны обмен и выработка веществ, обеспечивающие его энергетические ресурсы. А вот вирус — совершенно особый биологический объект. Это вовсе не крошечная бактерия, как представляли его раньше. Вирусы во много тысяч раз меньше самой маленькой бактерии.

Уже долгое время ученые ведут споры: живое существо вирус или это некое особое вещество? Скорее всего, второе. В изолированном виде вирус представляет собой группу нуклеиновых кислот в белковой оболочке. Фактически это небольшая хромосома в упаковке, точнее — блок генетической информации.

Вирус проявляет жизненные свойства только в чужой клетке. Когда он попадает в клетку, в ней начинают происходить процессы, управляемые хромосомой вируса.

Несмотря на микроскопические размеры, некоторые вирусы могут стать причиной больших проблем со здоровьем. Но в природе вирусы существуют не только для того, чтобы осложнять нашу жизнь болезнями. Вирусные болезни в подавляющем большинстве — скорее случайность, следствие слабости или поломки нашего иммунитета. В целом же вирусы выполняют весьма разнообразные функции. Они, например, являются переносчиками генетической информации, играя значительную роль в эволюции и в других важных процессах, происходящих в природе.

Бактерии в клетки не проникают, а вот вирус обязательно должен внедриться в клетки тканей организма, причем каждый вирус проникает в клетки только определенной ткани или органа. Например, вирус гепатита поражает клетки печени, вирус гриппа — обычно клетки дыхательных путей. А бывает, что вирусы проникают в различные отделы нервной системы, и тогда возникают инфекционные заболевания нервной системы: энцефалит, менингит или опоясывающий герпес. А вот вирус полиомиелита поселяется исключительно в дви-



гательных клетках спинного мозга. Подхватить «нервные вирусы» можно в самом неожиданном месте. Однажды мы небольшой компанией поехали за грибами в подмосковный лес. Вскоре ко мне подбежала девушка и показала маленькую букашку, которая ползла по ее руке.

— Посмотрите, что это?

Я стряхнул ее на лист бумаги и позвал остальных грибников.

— Это обыкновенный клещ, — объяснил я. — Но он может быть переносчиком вируса, который вызывает тяжелую болезнь — клещевой энцефалит.

Заразиться можно везде, где растут кусты и деревья и где поэтому могут быть клещи. Их нет только в тундре, в зоне вечной мерзлоты, и в пустыне. Но как не каждый клещ имеет этот злостный вирус, так и не каждый человек, получивший его, заболевает клещевым энцефалитом. Кстати, клещи не кусаются — они присасываются к коже своим хоботком и выпускают обезболивающее вещество. Поэтому люди не замечают, что к телу присосался клещ.

Бывает, что для заболевания достаточно того, чтобы клещ просто находился на теле — с его слюной на кожу попадает вирус, который через мелкие трещинки проникает в кровь.

К счастью, клещи — носители вирусов энцефалита — в средней полосе России, и в частности в Подмосковье, встречаются редко. Наиболее распространено это заболевание в Сибири и на Дальнем Востоке, а также в странах Прибалтики.

Для профилактики клещевого энцефалита созданы специальные вакцины, вызывающие выработку антител и достаточно надежно предупреждающие заболевание. Если же

клещ напал на непривитого человека, необходимо быстро ввести ему гаммаглобулин, содержащий готовые защитные антитела к вирусу клещевого энцефалита. Если все сделано своевременно, эта мера предупреждает развитие заболевания.

Болезнь обычно проявляется в период с 1-го по 15-й день после присасывания клеща. Человек ощущает общее недомогание, у него резко поднимается температура, появляется головная боль, в более тяжелых случаях возникают тошнота и рвота. В самых тяжелых случаях, когда поражаются головной и спинной мозг, может возникнуть паралич мышц шеи и рук. Бывает, что заболевшие погибают.

Именно поэтому в борьбе с клещевым энцефалитом большое значение придается профилактическим мерам. Иногда лесные массивы обрабатываются специальными химикатами от клещей. Но даже в обработанных зонах через 3-5 лет эти насекомые появляются снова. Их доставляют туда птицы и другие лесные обитатели. Так что, находясь в лесу, надо быть внимательным и осторожным.

Меня часто спрашивают: если врачи сумели избавить нас от такого страшного вирусного заболевания, как полиомиелит, то почему же не могут ликвидировать и клещевой энцефалит?

Дело в том, что вирус клещевого энцефалита рассеян по всем континентам и носителями его являются лесные животные, в основном грызуны и птицы, а также сами клещи. При полиомиелите же вирус может распространяться только людьми. К тому же ученым удалось создать живую вакцину, изменив свойства возбудителя полиомиелита и сделав его практически безопасным. Живую, то



есть эффективную, и безопасную вакцину из вируса клещевого энцефалита пока получить не удастся. Но даже та, что есть, способна защитить людей. Только кто из нас спешит добровольно сделать профилактическую прививку от энцефалита?

Поражения нервной системы способны вызывать не только вирусы полиомиелита и клещевого энцефалита. Если иммунитет сильно ослаб, то могут активизироваться некоторые до того безобидные вирусы — например вирус ветряной оспы. Вы, наверное, слышали о таком заболевании — *опоясывающий лишай*? Правильнее его называть *опоясывающий герпес*. Заболевание вызывается тем самым вирусом ветряной оспы, который находится в нашем организме с детских лет. Как оно проявляется?

На коже появляются болезненные высыпания, сопровождающиеся зудом, которые затем превращаются в нагноившиеся язвочки. Чаще всего они возникают на груди, но могут располагаться и на животе или голове по ходу нервных волокон. Это заболевание лечится долго — не меньше полугода. Оно может давать осложнение — тяжелое поражение головного мозга, называемое *герпетическим энцефалитом*.

Даже такая часто встречающаяся болезнь, как *грипп*, может стать причиной инфекционного заболевания нервной системы. Сам по себе грипп в большинстве случаев заканчивается быстро и без последствий, но лишь при обязательном условии: когда больной выполняет все указа-

ния лечащего врача. Грипп опасен именно осложнениями. Наиболее распространенное из них — так называемый *арахноидит*, то есть вирусное поражение мозговых оболочек, которое очень трудно и длительно лечится.

К сожалению, это не все инфекционные заболевания, при которых страдает нервная система. Существуют первичные заболевания нервной системы, вызываемые вирусами, которые избирательно поражают клетки нервной системы, есть и вторичные заболевания, при которых нервная система страдает опосредованно.

Ко вторичным заболеваниям относится большая группа аллергических поражений нервной системы, когда воспаляются различные нервы — так называемые *полиневриты*.

Все заболевания, связанные с поражениями нервной системы, считаются тяжелыми и лечатся только специалистами. Но, выполняя ряд требований, можно облегчить свое состояние и не допустить обострений в течении болезни.

Прежде всего, надо избегать пребывания под прямыми солнечными лучами в любую погоду, независимо от температуры воздуха. От солнца необходимо защищать не только голову, но и все тело. Следует отказаться от любых интенсивных физических нагрузок, особенно от подъема тяжестей, даже кратковременного. Противопоказана даже лечебная физкультура, особенно нагрузочная, с применением различных снарядов, например гантелей, и





все виды бега, в том числе и оздоровительного.

При вирусных заболеваниях нервной системы нельзя переедать. Ежедневный рацион должен быть разнообразным и обязательно включать белки животного происхождения, а также любые овощи и фрукты. Из питания исключаются лишь сало и мясные жиры, ограничивается соль. А вот в питье, если нет прямых противопоказаний, связанных с другими заболеваниями, не надо себя ограничивать.

Любые алкогольные напитки, включая легкие сорта вин и пива, даже в минимальных количествах, как правило, ухудшают состояние здоровья при инфекционных заболеваниях нервной системы, обостряя симптомы болезни. К обострению приводит и смена климатического пояса, даже на короткое время.

Может возникнуть вопрос: почему такие своеобразные ограничения? Понятно, что при этих заболеваниях должны быть особенности в питании. Но почему нельзя поси-

деть на солнышке даже в прохладную погоду? А лечебная физкультура? Ведь только и слышно о ее пользе для организма!

На эти вопросы пока нет четкого ответа. Ученые еще не знают, почему именно эти факторы ухудшают течение подобных хронических заболеваний. Рекомендации даются врачами на основании обобщения результатов многолетних наблюдений. Но точно установлено, что не только усиленные физические нагрузки, но даже занятия лечебной физкультурой очень часто ведут к ухудшению состояния больных, к обострению процесса. Так же плохо действует на организм перегрев тела и пребывание под прямыми солнечными лучами. Возможно, ультрафиолет способствует размножению вирусов, поражающих нервную систему.

Эти рекомендации лучше соблюдать всем, кто страдает инфекционными заболеваниями нервной системы. Придерживаясь их, можно значительно улучшить состояние своего здоровья.

### **“Всё для здоровья”**

Так называется новый адресно-телефонный справочник, выпущенный издательской компанией “Экстра М Медиа”. В нем читатели найдут семь тысяч адресов лечебных учреждений Москвы. Разделы справочника охватывают весь спектр услуг, касающихся здоровья. Раздел “Лечение и диагностика” составлен таким образом, чтобы облегчить больному поиск учреждения, в котором он сможет и обследоваться, и пройти курс лечения.

Справочник “Всё для здоровья” распространяется в аптеках “Ригла” и в книоторговой сети. Его стоимость — 30 руб.

Для читателей журнала “Будь здоров!” предусмотрена скидка (до 29 августа).

Вырезав этот купон, вы можете приехать в будний день с 10.00 до 17.00 по адресу:

Москва, 2-я Тверская-Ямская ул., д. 10 (м. “Маяковская”) и приобрести справочник за 25 руб.

☎ 956-15-15, доб. 519



# Церемония пробуждения



Грустный, но довольно типичный случай произошел с моей 75-летней пациенткой. Рано утром она встала с постели и пошла в ванную, но дойти не смогла: сильно закружилась голова, она потеряла сознание и упала. Правда, все обошлось благополучно, но этот случай навел меня на мысль рассказать читателям о «науке пробуждения»

Все видели, как пробуждаются домашние животные. Проснувшись, кошка потягивается всем телом, отставляя каждую лапку, и только после этого начинает умываться. Собака тоже со вкусом тянется, мотает головой, встряхивается всем телом. Так животные готовят свой организм к движению. Мы же, к сожалению, часто забываем подготовиться к дневной активности.

Природой предусмотрено, чтобы

акт пробуждения сопровождался постепенным переключением всех систем организма на режим активности. Дело в том, что жизнедеятельность возможна лишь при условии доставки к каждой клетке питательных веществ и кислорода. Эту задачу выполняет кровь. Кровеносные сосуды образуют стройную замкнутую систему, по которой она и движется благодаря сокращению сердечной мышцы, действующей,



как мощный насос, и изменению тонуса гладких мышц-миоцитов, расположенных в стенках мышечного слоя кровеносных сосудов. По артериям, мелким артериолам, капиллярам кровь течет от сердца к органам и тканям, а миоциты своими сокращениями регулируют ее ток. В органах капилляры сливаются, образуя венулы и вены, по которым кровь возвращается к сердцу.

Во время сна все физиологические процессы в организме замедляются. К середине ночи урежается пульс, снижается артериальное давление, расслабляются мышцы, замедляется кровоток. Только к 5-6 часам утра начинают вырабатываться гормоны пробуждения, и человек может проснуться. Но его мышцы и сосуды все еще остаются расслабленными. И прежде чем встать, их нужно «разбудить» некоторыми физическими действиями, например потягиванием или встряхиванием тела, как это делают животные. Если же сразу после пробуждения резко встать с постели, то из-за замедленного кровотока нарушится снабжение сосудов головного мозга кислородом — и наступит его кратковременное кислородное голодание. Это может повлечь за собой головокружение, нарушение координации движений, потемнение в глазах и даже потерю сознания.

Мощная и активная сосудистая система молодых людей быстро компенсирует недостаток кровоснабжения, но после пятидесяти лет резкое вставание с постели может приводить к неприятным последствиям, о которых я уже сказала. Поэтому людям зрелого и особенно пожилого возраста я рекомендую соблюдать определенную церемонию пробуждения всех органов и

систем тела и правильного подведения их к дневной активности. Правила этой церемонии просты. Я придерживаюсь их много лет. Это помогает мне оставаться бодрой в течение всего дня, сохраняя хорошую физическую и умственную форму.

Каждое утро, прежде чем встать с постели, я выполняю специальные упражнения. Они просты и не требуют большого физического напряжения. Их можно делать в любом возрасте.

Начинать надо с гимнастики для рук.

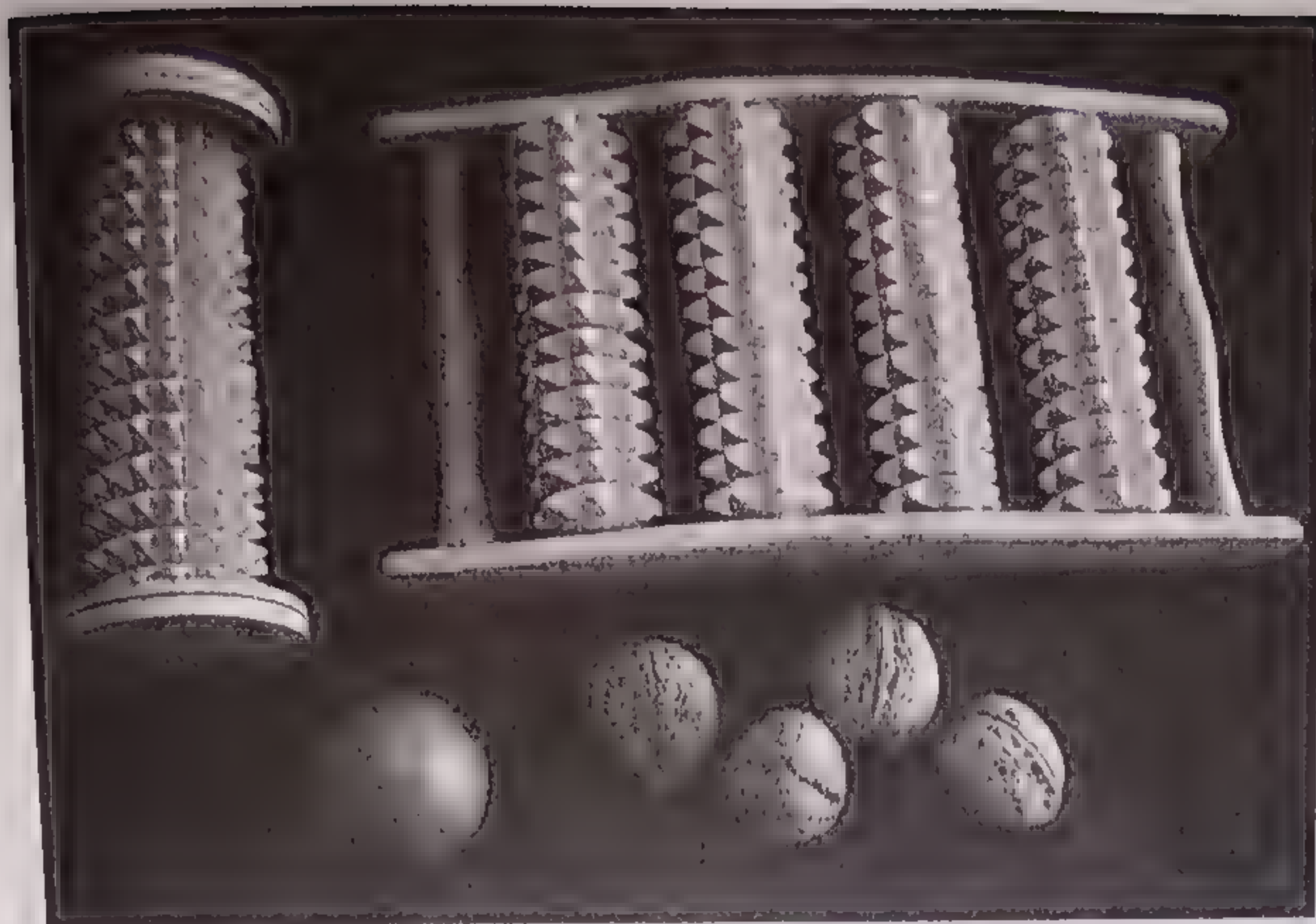
После пробуждения, не открывая глаз, возьмите в руки деревянный массажер с «ежиками-шипами» и начинайте вращать его между ладонями, постепенно наращивая интенсивность. На ладонях находятся биологически активные точки — «проекции» всех частей тела и внутренних органов человека. Массируя эти точки, вы пробуждаете энергию во всем теле. Через несколько секунд глаза откроются сами, а от сонливости не останется и следа.

Отложите массажер и энергично потрите ладони друг о друга — 10-15 раз. Затем положите правую ладонь на тыльную сторону левой руки и разотрите кисть — 10-15 раз. То же самое сделайте левой рукой.

Помассируйте правой рукой каждый палец левой руки, а левой — каждый палец правой руки, начиная с мизинца. Верхнюю фалангу растирайте указательным и средним пальцами круговыми движениями — сначала по часовой стрелке, затем против нее. Вторую и третью фалангу массируйте сверху вниз к основанию пальца.

При запорах советую подольше массировать мизинцы, переходя на внутреннюю поверхность ладони, —





Для массажа подходят массажеры с шипами и грецкие орехи

это помогает наладить работу кишечника.

Снова потрите ладони друг о друга — 10 раз.

Возьмите деревянный шарик, каштан или крупный грецкий орех и вращайте его по часовой стрелке и против нее сначала между ладонями — 10-30 раз в каждую сторону, а затем между всеми пальцами рук по очереди (между мизинцами правой и левой руки, между безымянными пальцами и т.д.) — по 10 раз. После этого вращайте шарик в каждой ладони, перебирая его пальцами, — 10-30 раз.

Не вставая с постели, поднимите обе руки вверх перпендикулярно телу. Одновременно вращайте обе кисти в лучезапястных суставах по часовой стрелке и против нее — по 20-30 раз в каждую сторону.

Поднимите ладони так, чтобы между тыльной стороной кистей и предплечьем образовался прямой угол. Делайте быстрые колебательные движения кистями так, чтобы они передавались мышцам предплечья и плеча — всего 50-70 раз. Виб-

рирующие движения рук стимулируют активность сосудов всей верхней части тела.

Поднимайте по очереди руки и массируйте их сверху вниз, усиливая кровоток от кистей к плечу.

Закончив упражнения для рук, переходим к гимнастике для ног.

**Исходное положение:** лежа на спине лицом вверх, желательно без подушки, руки вытянуты вдоль туловища. Ступни ног поставьте на пятки перпендикулярно телу.

Активно пошевелите пальцами ног — 30-50 движений. Вращайте ступнями ног по часовой стрелке и против нее — по 30-50 раз в каждую сторону.

Последовательно напрягайте и расслабляйте мышцы ног (пальцев, стопы, голени, бедра), мышцы ягодиц, промежности и ануса. Максимально вытягивайте и выпячивайте живот. Каждое движение (напряжение и расслабление) выполняйте по 10-20 раз.

Эти упражнения улучшают продвижение венозной крови от ног к сердцу. Они являются профилактикой заболевания вен, отеков, геморроя, простатита, недержания мочи, укрепляют мышцы живота.

Подтяните колени к животу и выполняйте упражнение «велосипед». Сначала делайте столько движений, сколько сможете, постепенно доводя до 100 движений каждой ногой.



Это очень полезное упражнение. Оно укрепляет мышцы живота, налаживает работу кишечника, предотвращает отложение лишнего жира на животе и бедрах, предупреждает запоры, недержание мочи, опущение стенок влагалища. Если вы не будете лениться каждое утро делать только одно это упражнение, то через 2-3 месяца ваша фигура заметно улучшится: живот втянется, уйдет лишний жир, исчезнет злополучный целлюлит. И не надо изматывать себя на тренажерах. Для мужчин любого возраста «велосипед» — эффективный метод профилактики простатита.

Теперь сделаем упражнение «золотая рыбка», которое предложил японский профессор Кацудзо Ниши. Перед выполнением упражнения несколько раз потянитесь всем телом, изгибая спину.

**Исходное положение:** лечь на спину, положить ладони под шею, скрестив их у четвертого или пятого шейного позвонка, локти при этом согнуты и прижаты к постели. Ноги соединить, ступни поднять вверх, перпендикулярно туловищу, пятки, икры ног, таз, плечи, затылок как бы вдавить в матрац. В этом положении делать по возможности быстрые движения ступнями справа налево и обратно. Старайтесь, чтобы вибрация от ступней передавалась всему телу: оно должно извиваться, как у рыбки, плывущей в воде.

Если вначале вы не сможете добиться вибрации всего тела, то ему следует помочь — начать колебания телом, подражая движениям плавающей рыбки. Со временем будет достаточно движения одних стоп, чтобы завибрировало все тело. Упражнение исправляет искривление позвоночника, нормализует кровообращение, улучшает функции ки-

шечника, печени, почек, сердца, мозга, даже кожи.

Следующее упражнение — для капилляров. Поднять вверх ноги и руки так, чтобы ступни были расположены параллельно потолку, а кисти рук вытянуты вверх. В таком положении нужно трясти руками и ногами одновременно. Такое «капиллярное лечение» активизирует циркуляцию крови не только в конечностях, но и во всем теле. Упражнение для капилляров не перегружает сердце и сосуды, поэтому его могут выполнять люди любого возраста — не только практически здоровые, но и имеющие заболевания сердца, легких, гипертоники, диабетики и т.д.

И, наконец, помассируйте поочередно поднятые ноги, как бы направляя кровоток от стоп к бедру.

Весь комплекс упражнений занимает всего 15-20 минут. После такой церемонии пробуждения каждая клеточка вашего тела готова к активной жизни. Вставайте бодро с постели, прошагайте 108 шагов в саду или в ванне (журнал «Будь здоров!», № 5, 2003 г.) или просто облейте холодной водой ноги.

Будет совсем замечательно, если вы найдете время еще для одной целебной процедуры — массажа ступней. Сидя на краю кровати или на стуле, положите ступню левой ноги на правое колено. Обхватив левой рукой левую ступню, в правую возьмите «ежик-массажер» и активно массируйте ступню, двигая массажер сверху вниз. Подобным образом массируйте и правую ступню. После активного массажа ступней сделайте мягкий ручной массаж пальцев ног. Массаж стоп активизирует работу многих органов, которые проецируются на них, — сердца, печени, желудка, селезенки, легких.

Татьяна

По да  
низа  
сред  
век п  
402 т  
боль

Им  
ты пр  
стве  
ства  
много  
новле  
стиже  
тия.  
кисл  
мозга  
брюш  
особ  
проти  
нет. Б  
любо

Хо  
стоят  
что п  
суды  
Это в  
рени  
нию с  
ция к  
Л  
Толст  
ной р  
го тру



# Учитесь ходить быстро

По данным Всемирной организации здравоохранения, среднестатистический человек проходит за свою жизнь 402 тысячи километров — это больше, чем расстояние от Земли до Луны

Именно ходьбу специалисты предлагают сегодня в качестве самого доступного средства лечения и профилактики многих заболеваний, восстановления «былой формы» и достижения активного долголетия. При ходьбе улучшается кислородное питание сердца, мозга, легких, работа органов брюшной полости и т.д. И что особенно привлекательно — противопоказаний у ходьбы нет. Ею могут заниматься люди любого возраста.

Ходить всегда легче, чем стоять на одном месте, потому что при длительном стоянии сосуды ног испытывают перегрузки. Это ведет к значительному расширению венозных сосудов и появлению отеков. При ходьбе же циркуляция крови нормализуется.

Любопытную запись оставил Лев Толстой: «При усидчивой умственной работе без движения и телесного труда — сущее горе. Не походи я,

не поработай ногами и руками в течение хоть одного дня, вечером я уже никуда не гоюсь: ни читать, ни писать, ни даже внимательно слушать других не могу, голова кружится, а в глазах звезды какие-то, и ночь проводится без сна».

Действительно, стрессы и напряженная умственная работа в со-



Фото Алены Есиповой



четании с гиподинамией расстраивают нервную систему. Как избежать этого? Лучший выход — интенсивная физическая работа, до «седьмого пота», до боли в мышцах, например колка дров. Но где эти дрова взять нам, городским жителям? Остается одно — бег или ходьба. Эти лекарства всегда под рукой.

Бытует мнение, что медленный бег (джоггинг) гораздо полезнее, чем ходьба. Спортивный тренер Игорь Андреевич Гайс не согласен с этим утверждением и приводит свои доводы в пользу ходьбы. Во-первых, проблемой для бегунов является жесткое покрытие городских

**Ходьба — это просто и полезно, потому что:**

- ♦ ею можно заниматься круглый год;
- ♦ мала вероятность травмы;
- ♦ кроме пары кроссовок, никакого специального снаряжения не требуется;
- ♦ укрепляется сердечно-сосудистая система;
- ♦ снимается стресс и улучшается настроение;
- ♦ тренируются мышцы всего тела;
- ♦ она является профилактикой остеопороза;
- ♦ она сжигает калории.

дорог (асфальт). Именно поэтому при беге возникают сильные боли в мышцах и связках, особенно у людей с лишним весом. Ежедневная энергичная ходьба воздействует на организм гораздо мягче и гармоничнее.

Во-вторых, для бега нужно свободное время. Как известно, эффективность любых физических на-

грузок определяется их продолжительностью. Минимум времени, которое человек должен затрачивать на занятия физическими упражнениями, равен 6-8 часам в неделю. Сколько может пробежать неподготовленный человек? Даже 2-3 минуты непрерывного бега для него не простая задача, а ходить, даже быстро, можно дольше. Ходьба хороша еще и тем, что значительную ее часть можно органически встроить в рамки рабочего дня — дорога пешком на работу и обратно, прогулки в обеденный перерыв. Быстро походить можно практически в любую свободную минуту, да и специальная спортивная форма не нужна.

Медленная ходьба практически бесполезна — организм не получает никакой нагрузки. Работа сердца, сосудов, обменные и другие процессы при медленной ходьбе протекают так же, как в состоянии покоя. Лучше пройти меньше, но быстрее, а затем отдохнуть, чем ходить много и медленно. Умение ходить быстро формируется постепенно, и к тому времени, когда человек научится развивать высокую скорость, за плечами уже будет не одна сотня тренировочных километров, надежно страхующих от перенапряжения.

При движении в быстром темпе расходуется большое количество энергии. Например, при темпе 110 шагов в минуту человек весом 70 кг теряет в час 290 ккал, при темпе 120 шагов — на 100 ккал больше.

Интенсивная ходьба сопровождается чувствительным сотрясением всего тела. Такая встряска не бесполезна: усиливается выброс крови, вымываются соли, ускоряется выведение шлаков из организма, повышается сосудистый тонус, тренируются все органы без исключения, но



прежде всего — сердце и сосуды.

Игорь Андреевич Гайс шутит, что для совершенствования стиля движений нужно применять так называемую «ходьбу с букетом». Действительно, если человек спешит на свидание с букетом цветов, то все движения у него энергичны и элегантны. Принцип «ходить так, чтобы нравиться окружающим», должен быть взят за основу всеми, кто собирается заниматься ходьбой.

Итак, если вы хотите быстрым шагом в прямом и переносном смысле отправиться в поход за хорошим самочувствием, подтяните живот, сведите лопатки, поднимите голову и выходите на улицу, в парк, в лес. Потеснитесь, любители бега трусцой, поклонники Лидьярда, — на трассы здоровья выходит быстрая, энергичная ходьба.

Разумеется, физическое состояние тех, кто решит заниматься оздоровительной ходьбой, неодинаково. Поэтому и скорость ходьбы должна быть разной. В оздоровительной ходьбе время и скорость нужно наращивать постепенно.

Вот как классифицируется ходьба в спортивной медицине.

Вид ходьбы	Скорость (км/час)	Кол-во шагов в минуту
Очень медленная	до 3	до 70
Медленная	3-4	70-90
Средняя	4-5,5	90-120
Быстрая	5,5-6,5	120-140
Очень быстрая	свыше 6,5	более 140

Мужчины в возрасте от 40 до 55 лет могут ставить перед собой задачу постепенно развивать скорость при ходьбе до 10 км/час, старше 55 лет — до 7 км/час.

Женщинам до 40 лет вполне по силам достичь скорости 10 км/час, а от 40 до 55 лет — 7 км/час. Женщины старше 55 лет могут ходить со скоростью 6 км/час.

Ходить можно в любую погоду. Лучше — за два часа до еды или спустя два часа после нее. Начать можно с 45 минут в день четыре раза в неделю: 15 минут — дорога на работу или в магазин, 15 минут — дневная прогулка в обеденный перерыв, 15 минут — дорога домой.

«Работа строит орган», — сказал однажды академик А.Ухтомский. Регулярная и продолжительная ходьба также «строит орган» — перестраивает и укрепляет сердечно-сосудистую систему.

По мере приспособления сердечно-сосудистой системы к тренировочным нагрузкам в ней будут происходить положительные перемены. Прежде всего, увеличится объем сердца. Если у тех, кто не занимался спортом, он в среднем составляет 750 см<sup>3</sup>, то у скороходов — до 970 см<sup>3</sup>.

У тренированного человека все органы и системы (в том числе сердце) в покое работают более экономично, как бы вполсилы, а при необходимости — имеют большую выносливость.

Чтобы усилить оздоравливающее действие ходьбы, можно взять в руки гантели, тогда активнее заработают мышцы верхней части туловища. Новичкам следует

ходить с гантелями не больше половины времени занятий, при этом вес гантелей не должен превышать 600 г. Примерно через два месяца (в зависимости от самочувствия)



можно носить гантели в течение всего занятия.

Количество шагов в минуту зависит от длины шага. Считается, что скорость передвижения в 80-120 шагов в минуту является автоматической, свыше 120 шагов — требует включения волевого усилия и определенных физических затрат.

В таблице приведены допустимые нагрузки для начинающих в первые 10 недель ходьбы.

Недели	Кол-во шагов в минуту	Продолжительность ходьбы (мин)	Расстояние (км)
1-я	80	30	1,8
2-я	85	45	2,7
3-я	90	45	3,3
4-я	90	50	3,4
5-я	90	55	3,7
6-я	95	55	3,8
7-я	95	55	3,8
8-я	100	55	4,1
9-я	100	60	4,5
10-я	100	60	4,5

В первые недели в зависимости от самочувствия можно отдыхать на половине пути 3-5 минут, выполняя дыхательные упражнения.

Оптимальной ежедневной нормой Н.М.Амосов считал 8000 шагов, пройденных в разном темпе. Однако он предупреждал, что нагрузку надо наращивать постепенно. 10-недельный комплекс как раз поможет подготовить организм к большим нагрузкам.

Ходьбу в быстром темпе можно начинать, если после 10 недель занятий самочувствие не ухудшилось.

Контроль за физическим состоянием проводится по частоте пульса во время ходьбы. Оптимальный пульс при ходьбе можно определить следующим образом: из 180 вычесть свой возраст в годах. Так, если человеку 40 лет, то его пульс должен составлять 140 ударов в минуту. У пожилых людей он не должен превышать 110-120 ударов в минуту.

Важным условием оздоровительной ходьбы является правильное дыхание. Его следует согласовывать с ритмом движения, не допуская одышки. Дышать лучше носом. Полезно при движении выполнять дыхательные упражнения, например форсирование выдоха: вдох — на 3-4 шага, выдох — на 6-8 шагов.

Здоровые молодые люди должны отдавать предпочтение темпу ходьбы, а пожилые и ослабленные — продолжительности. Но во всех случаях ходьба не должна вызывать одышки, а пульс через 10 минут после ее прекращения должен приближаться к исходному. Во время отдыха после нагрузки надо стараться дышать глубже. Во время отдыха организм больше нуждается в кислороде, чем во время нагрузки.

Не вредно, если во время ходьбы вы будете насвистывать или напевать любимую мелодию. При длительной ходьбе можно выпить воды с сахаром или сок, разбавленный водой.

Лучшая обувь для ходьбы — кроссовки. Они имеют толстую подошву с насечками для лучшего сцепления с грунтом, утолщение под пяткой и достаточно крепкий задник, что обеспечивает безопасность ходьбы. Можно ходить и в мягких тапочках, но только в том





Фото Льва Шерстенникова

Полезно ходить и так. Особенно у моря

случае, если у них твердые задники.

Хотя ходьба наиболее простое и

доступное из всех известных человеку физических упражнений, она все

же требует к себе весьма серьезного отношения. К желанной цели приведет грамотная программа занятий с постепенным повышением нагрузки.

С первого дня занятий полезно вести дневник, в который следует ежедневно записывать количество пройденных километров. В тот день, когда в дневнике появится первая четырехзначная цифра, можно считать, что вы готовы к дальнейшему повышению нагрузок.

Первая пройденная тысяча километров — самая важная, с точки зрения эмоционального настроя на дальнейшие занятия.

## ОСАНКА ПРИ ХОДЬБЕ

Голову держите прямо, на одной линии с позвоночником, не смотрите под ноги. Плечи расслабьте, немного отведите назад и вниз. Грудь слегка приподнята, мышцы живота несколько напряжены.

**Руки.** Локти согните под прямым углом. Не надо раскачивать руками из стороны в сторону, любое движение рук должно начинаться от плеча.

**Ноги.** Длина шага должна быть удобной. Сначала ставьте на землю пятку, затем перекатывайте стопу с пятки на носок. Отталкиваться надо подушечкой стопы; выводя ногу, приподнимать мысок. Увеличивая скорость движения, слегка наклоняйтесь вперед. Наклон должен начинаться от щиколоток — при наклоне от бедер возникает ощущение дискомфорта в пояснице.



# Что случилось со щитовидкой?

*Среди эндокринных заболеваний патологии щитовидной железы сегодня занимают второе место, уступая лишь сахарному диабету. Причем если раньше эти заболевания считались преимущественно женскими, то теперь они все чаще встречаются и у мужчин.*

*Заболевания эти весьма разнообразны и могут быть связаны как с ослаблением, так и с чрезмерной активностью функций железы. Как разобраться в их симптомах? Насколько влияют такие патологии на общее состояние здоровья?*

*Об этом идет речь в статье врача-эндокринолога и рефлексотерапевта, кандидата медицинских наук Ларисы Васильевны Никитиной*

Щитовидная железа — одно из основных звеньев эндокринной системы. Две ее доли, состоящие из многочисленных фолликулов, подковообразно располагаются на шее в области гортани.

Щитовидная железа вырабатывает тиреоидные гормоны, основным элементом которых является йод. Связываясь с белками плазмы крови, эти гормоны поступают во все ткани организма и участвуют в самых сложных процессах обмена веществ, включая регуляцию потребления кислорода, синтез белков, снабжение клеток необходимыми аминокислотами.

Важнейшей функцией тиреоидных гормонов является усиление энергетического обмена. Вот почему при недостатке гормонов щитовидной железы сразу же ощущается сла-

бость. Впрочем, их переизбыток также серьезно сказывается на состоянии здоровья.

Щитовидная железа — это, по сути, «дирижер» нормального развития организма, и малейший сбой в ее работе вызывает нарушения в «звучании» всего «оркестра».

**Тиреотоксикоз (базедова болезнь).** Так называется заболевание, связанное с повышением функций щитовидной железы. При тиреотоксикозе учащается сердцебиение (у больных пожилого возраста учащенное сердцебиение может сочетаться с нарушением сердечного ритма), повышается эмоциональная возбудимость, появляются характерная дрожь и чувство жара в теле, может держаться стойкая субфебрильная температура. Нередко возникает нарушение артериального



давления: систолическое (верхнее) возрастает, а диастолическое (нижнее) падает. Несмотря на хороший аппетит, больные тиреотоксикозом сильно худеют. У них может быть жидкий стул. При значительном повышении функции железы глаза бывают широко открыты. У некоторых отмечается пучеглазие. Такие люди редко моргают.

Для базедовой болезни характерен высокий уровень гормонов щитовидной железы: трийодтиронина (Т3) и тироксина (Т4), а вот содержание тиреотропного гормона (ТТГ) обычно снижается. Однако если причина тиреотоксикоза лежит в нарушении функции гипофиза, уровень ТТГ тоже повышен.

Повышение функций щитовидной железы, кроме того, может наблюдаться при диффузном токсическом зобе, а также при онкологических заболеваниях железы.

Поэтому диагностику тиреотоксикоза нужно проводить весьма глубоко и тщательно. Помимо гормонального анализа крови, необходимо произвести сканирование или УЗИ структуры железы, чтобы выяснить, нет ли в ней узлов. Неплохо пройти и изотопное обследование, в ходе которого наблюдают, как железа поглощает йод.

Столь тщательная диагностика важна потому, что лечение тиреотоксикоза требует серьезного индивидуального подхода. Только специалист может разобраться, ограничиться ли медикаментозным лечением или больной нуждается в операции.

Хорошим дополнением к медикаментозному лечению могут служить растительные средства, рекомендуемые народной медициной.

*Настой корня валерианы.* 1 ст.

ложку измельченных корней залить 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 15 минут, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день после еды в течение 2-3 месяцев.

*Чай из листьев майской незабудки.* Собранные в мае листья измельчить и заваривать из расчета 1 ч. ложка на стакан кипятка. Настаивать 15 минут, процедить и пить как чай в течение длительного времени.

*Настойка плодов боярышника.* Одну столовую ложку плодов боярышника залить 0,5 литра водки, настаивать в темном месте 10 дней. Процедить.

*Настойка травы пустырника.* 3-4 ст. ложки травы залить 100 мл 70%-ного спирта, настаивать 2 недели в темном и теплом месте, профильтровать.

Обе настойки принимать по 30 капель 3-4 раза в день после еды в течение 3-4 месяцев.

**Гипотиреоз.** Это заболевание развивается из-за недостаточной выработки гормонов щитовидной железы. Причинами пониженной функции щитовидки могут быть ее врожденное недоразвитие, воспалительный процесс, опухоль или хирургическое удаление значительного участка железы. Как и тиреотоксикоз, гипотиреоз иногда возникает при нарушениях в работе гипофиза.

Симптомы гипотиреоза, степень их выраженности и быстрота нарастания зависят от причины, вызвавшей заболевание. Так, например, после удаления щитовидной железы недостаток ее гормонов проявляется уже через 2-3 недели, а при воспалении железы снижение функций может происходить в течение нескольких лет.

Если гипотиреоз развился в дет-



ском возрасте, то это может вызвать задержку роста, нарушение пропорций тела и отставание в развитии вплоть до серьезного снижения интеллекта.

У больных гипотиреозом, как правило, одутловатое лицо, опухшие веки. Кожа холодная, сухая и шелушащаяся. К тому же она приобретает желтушный оттенок из-за того, что в организме нарушается процесс преобразования каротина в витамин А. Волосы тускнеют, секутся, ломаются и выпадают. Из-за отека голосовых связок голос становится низким. Конечно, эти признаки могут быть выражены более или менее ярко — в зависимости от тяжести болезни.

Анализ крови при гипотиреозе всегда показывает снижение уровня тиреоидных гормонов, а изотопное обследование — ослабление поглощения радиоизотопов йода. Поэтому при лечении назначаются препараты гормонов щитовидной железы: тиреоидин, L-тироксин, трийодтиромен, тиреокмб, тиреотом. Разумеется, подбор гормонов строго индивидуален: врач учитывает не только выраженность симптомов, но и наличие сопутствующих заболеваний, а также чувствительность пациента к препаратам.

Из средств народной медицины, которые могут служить подспорьем в лечении, рекомендуются витаминно-питательные смеси из лимона, меда и орехов.

**Мед и лимон.** Один лимон средней величины провернуть через мясорубку вместе с кожурой и размешать с одним стаканом меда. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

**Грецкие орехи и мед.** Ядра 3-4 грецких орехов смешать с 1 ст. ложкой меда. Это разовая порция, кото-

рую принимают по утрам натощак. Эти витаминные смеси принимают длительное время.

**Эндемический зоб.** Главный симптом этой патологии щитовидной железы обозначен уже в самом его названии — увеличение размеров железы прогрессирует настолько, что становится заметным при первом взгляде на человека. Так железа реагирует на недостаток йода в продуктах питания и в воде. Преобладание в пище солей кальция и фтора, струмогенов — особых веществ, способных связывать йод (они содержатся в капусте, сое, репе), и недостаток витаминов способствуют росту зоба. Зоб увеличивается и из-за токсического воздействия вредных факторов среды, перенесенных инфекций, стрессов.

Зобом считается увеличение железы до III степени и выше. В зависимости от его размеров и локализации могут проявляться симптомы либо тиреотоксикоза, либо гипотиреоза. Бывает и так, что функции железы при зобе вообще не нарушаются. Поэтому тактика лечения определяется функциональным состоянием больного.

Если зоб становится таким большим, что начинает сдавливать трахею, пищевод и кровеносные сосуды, требуется хирургическое лечение. В таких случаях необходимо особенно тщательно обследовать больного, чтобы исключить злокачественное перерождение щитовидной железы.

Вне зависимости от функционального состояния щитовидной железы и уровня выработки ею гормонов (нехватки или превышения) надо обязательно принимать комплексы витаминов и минеральных веществ. В пищу следует обя-



зательно включать продукты, богатые йодом: морскую рыбу, ламинарию (морскую капусту), гречку, хурму.

Если вы живете в районах, где из-за дефицита йода количество заболеваний эндемическим зобом достигло критической отметки (а к ним относится большинство регионов России, удаленных от моря, в том числе Москва и Московская область), обязательно проводите профилактику заболеваний щитовидной железы. Кроме перечисленных выше продуктов включайте в питание йодированные соль и хлеб, а также биологически активные пищевые добавки, содержащие йод.

При начинающемся зобе народная медицина советует дополнять назначаемое врачом лечение компрессами из коры дуба.

*Компресс из коры дуба.* 2 ст. ложки коры заварить стаканом кипятка, настаивать 1 час. В теплом, но не очень горячем настое намочить мягкую салфетку. Чуть отжав, наложить ее на нижнюю часть шеи и накрыть сухим полотенцем, затем обвязать шею шарфом. Держать компресс 2-3 часа, можно оставить его на ночь.

**Тиреоидит.** Так называется воспаление тканей щитовидной железы, которое может развиваться как осложнение после гриппа, ОРВИ и других инфекционных заболеваний. При остром воспалении поднимается температура, железа становится чрезвычайно болезненной, порой даже кожа над нею краснеет и к этому месту невозможно прикоснуться.

К сожалению, зачастую больные и даже некоторые врачи путают тиреоидит с трахеитом, фарингитом, ангиной, поэтому острый воспалительный процесс в щитовидной же-

лезе нередко остается нелеченым. Если повезет, он проходит без последствий в течение нескольких дней. Но чаще заболевание принимает хроническую форму. Для нее характерны субфебрильная температура, дискомфорт и боль в области шеи, часто отдающаяся в одно или оба уха. При ощупывании область щитовидной железы болезненна.

Хронический тиреоидит, как и острый, тоже нередко путают с заболеваниями горла, например хроническим тонзиллитом, и неправильно его лечат. Это, в свою очередь, может привести еще к одному неблагоприятному последствию — образованию узлов на щитовидной железе.

**Узлы щитовидной железы.** Узлы в ткани щитовидной железы могут сформироваться не только в результате не леченного или плохо леченного тиреоидита, но и в силу неблагоприятной экологии, нарушения гормонального баланса в организме, патологий гипофиза.

Узлы бывают разных размеров. Одни, мелкие и малозаметные, никак не влияют на состояние человека и случайно выявляются во время УЗИ, другие достигают значительных размеров. Конечно же, когда большие узлы начинают негативно влиять на работу соседних органов, необходимо делать операцию. К тому же при активно растущих узлах есть риск перерождения их в злокачественные.

Для того чтобы дифференцировать вид узла и принять решение о целесообразности хирургического вмешательства, нужно произвести те же обследования, что и при диагностике других заболеваний щитовидной железы: анализ гормональ-



ного статуса крови, УЗИ, сканирование с использованием радиоизотопного йода.

Если узел небольшой и не нарушает функций щитовидной железы, ограничиваются наблюдением за ним — больной должен посещать врача не реже одного раза в полгода. Некоторые считают, что узлы могут исчезать сами по себе. Это не так. Однако если человек улучшает питание, регулярно принимает витаминно-минеральные комплексы и, особенно, если он проводит очистительные процедуры, узлы могут несколько уменьшиться в размерах.

Если же узел активно растет или развивается онкологический процесс, необходимо хирургическое вмешательство. И даже в этом случае не надо отчаиваться — после удаления железы человек может нормально жить, поддерживая себя с помощью гормональной терапии.

При небольших узлах можно применять такие рецепты народной медицины.

**Отвар листьев ивы.** Весной нарвать молодых листьев ивы, набить ими до краев 4-литровую кастрюлю, залить холодной водой и поставить на слабый огонь. Уваривать листья до тех пор, пока на дне не останется немного жидкости темно-коричневого цвета, по густоте напоминающей сметану. Наносить этот концентрированный отвар на область щитовидной железы один раз в сутки, лучше на ночь, накрывая его салфеткой. Утром смывать. Курс лечения — 3-4 месяца.

**Отвар лапчатки.** 1 ст. ложку лапчатки серебристой варить 2-3 минуты, настаивать 2 часа. Процедить и принимать 4 раза в день по 50 мл до еды в течение 45 дней.

Компресс из нутряного сала.

Свежее (несоленное) нутряное сало растопить и смешать с 1 ст. ложкой полыни горькой. Ежедневно перед сном делать на шею компресс с этой смесью. Держать 40 минут.

Из других средств нетрадиционной медицины на разных стадиях многих заболеваний щитовидной железы весьма полезной бывает **рефлексотерапия**. Этот метод помогает стабилизировать нейрогуморальные процессы в организме и нормализовать гормональный баланс. Рефлексотерапия эффективна и в сочетании с медикаментозной терапией, и даже после оперативного вмешательства.

Что касается профилактики, то, конечно, необходима чистота окружающей среды. Но ее состояние, увы, зачастую от нас не зависит. Поэтому по возможности старайтесь чаще выезжать из загрязненных промышленных центров на природу — по крайней мере, в отпуск и в выходные дни. Время от времени проводите очистительные процедуры, принимайте биологически активные добавки и лекарственные сборы, способствующие очищению организма от токсинов и радионуклеидов.

И еще один важный момент: щитовидная железа очень реагирует на стрессы, нервное перенапряжение, эмоциональные срывы и бессонницу. Используйте различные средства для релаксации, проводите аутотренинг — словом, старайтесь быть спокойнее, терпеливее и мудрее.

**О ЩИ-  
ТОВИДКЕ**  
читайте  
в №5-1999 г.  
№9(стр.52)-2002 г.  
Из архива «Б.З!»



# Еда, которую мы выбираем



Фото Олега Ванилара

Естественное питание, считает Эмма Медведева, помогает на долгие годы сохранить бодрость и оптимизм. Ее рекомендации, как уже могли убедиться читатели, знакомые с предыдущими статьями, просты и легки. Но чтобы добиться результатов, надо проявить твердость и терпение.

Я не сторонница употребления большого количества продуктов жи-

вотного происхождения. Но и совсем без них обходиться, по-моему, тоже неправильно. Один мой пациент, придя ко мне на прием, рассказал,

Окончание. Начало в №5,6 за 2003 г.



что в надежде вылечиться долго питался одними овощами. Расспросив его, я поняла, что таких ограничений ему не требовалось, и разрешила ему есть животную пищу: мясо, яйца, рыбу, птицу, творог. Он радостно улыбнулся: "Теперь буду есть их три раза в день". "Да нет же, — возразила я. — Я рекомендую употреблять только один из этих продуктов в день и не более 100-150 граммов".

Такое количество животных белковых продуктов в ежедневном питании я считаю оптимальным для всех. А чередовать белковые продукты надо потому, что каждый из них имеет свой набор аминокислот. Тогда, попеременно употребляя их, вы получите полный набор веществ, необходимых для "строительства" вашего организма.

Итак, мясо допустимо 1-2 раза в неделю, птица — 1 раз, яйца — 2-3 раза, рыба — 2-3 раза. Из мяса предпочтительнее субпродукты. Внутренние органы животных построены из наиболее ценных веществ, которые способны латать "прорехи" в наших органах. Сердце животного поддерживает наше сердце, его легкие восстанавливают наши легкие, а его почки помогут нашим почкам.

Какие же блюда можно готовить из субпродуктов? Проще всего отварить их, приготовить фарш и использовать его для запеканок или начинок для пирожков. Фарш можно употреблять и как самостоятельное блюдо. Сдоб-

## РЕЦЕПТЫ ♦ РЕЦЕПТЫ ♦ РЕЦЕПТЫ ♦ РЕЦЕПТЫ ♦ РЕЦЕПТЫ

**Треска, отваренная в молоке**  
1 ст. молока, 200 г филе, 1 морковь, 1 луковица, лавровый лист, соль, специи

Филе вымыть, нарезать порционными кусками. Морковь натереть на крупной терке, лук нашинковать. Рыбу в подсоленной воде довести до кипения, вынуть шумовкой, воду вылить. На дно кастрюли положить морковь, лук, куски филе, лавровый лист, специи, залить молоком, варить 5-8 минут после закипания. Подавать с отварным картофелем.

**Мясной фарш (или из субпродуктов: легкого, печени, сердца) с овощами**

300 г фарша, 2 стакана воды, овощи

Фарш обжарить в небольшом количестве сливочного масла, добавив кольца лука, нашинкованную капусту, порезанную соломкой морковь, корень петрушки или сельдерея или любые другие овощи. Залить горячей водой. Посолить, поперчить, добавить специи. Варить под крышкой 15-20 минут на слабом огне. Подавать с вареным картофелем и зеленью.

**Рыба с овощами по-болгарски**

Рыбу нарезать кусками и уложить в кастрюлю на нашинкованный лук, морковь, коренья. Залить небольшим количеством горячей воды, добавить специи. Варить 5-7 минут, снять с огня и дать постоять 20 минут. Подавать с зеленью.

Можно использовать разные овощи — картофель, свеклу, капусту и т.п.

**Мясные котлеты с овощами или замоченными крупами**

Мясо вместе с репчатым луком, зеленью петрушки и укропа, сырыми овощами (капустой, морковью) или размоченными крупами (пшеном,



геркулесом, перловой, ячневой) пропустить через мясорубку. (Овощи или крупы должны составлять 1/3 фарша.) Добавить специи, вымесить. Котлеты обжарить с двух сторон, накрыть сковороду крышкой и пропарить их. Такие котлеты можно запекать на противне в собственном соку. Подавать с зеленью, салатами.

Добавление к молотому мясу размоченных круп намного полезнее, чем хлеба. К тому же котлеты с овощами или крупами пышнее и сочнее обычных.

#### **Пудинг из вареного мяса (рыбы) и овощей**

500 г вареного мяса (рыбы), по 200 г вареной капусты и моркови, 1 яйцо, 1 ст. ложка манной крупы, 1-2 ст. ложки сливочного масла, соль, специи

Мясо или рыбу пропустить через мясорубку вместе с овощами. Добавить взбитое яйцо, манную крупу, масло, специи. Вымесить. Выложить на сковороду и запечь. Подавать с салатом.

#### **Яблочный пирог**

1 стакан муки, 3 яйца, 5-6 кислых яблок, 1/2 стакана сахара 1/2 ч. ложки соды

Замесить жидкое тесто, добавить соду и нарезанные вместе с кожурой яблоки. Тщательно перемешать. Дно и края глубокой сковородки смазать растительным маслом, посыпать сухариками или манной крупой. Выложить тесто, выпекать до образования румяной корочки. К яблоками можно добавить кусочки припущенной моркови или свеклы.

#### **Бисквит с капустой**

1/2 л кефира или кислого молока, 2 яйца, 4 ст. ложки растительного масла, 1/2 ч. ложки соды, кочан капусты среднего размера, 1-2 луковицы, 2-3 ст. ложки отрубей, мука

рив специями, потушить его и подать с гарниром из овощей и зелени. Или, добавив мелко порезанный лук, перец, чеснок, соль, нашинкованную капусту, потушить под крышкой.

Мясо лучше не жарить. Запекайте, варите или тушите его в небольшом количестве воды. Не обваливайте мясные продукты перед приготовлением в муке или сухарях. Подливки с мукой и остатками жира со сковороды тяжелы для пищеварения.

Запекание, на мой взгляд, вершина кулинарии. При таком приготовлении в продуктах максимально сохраняются питательные вещества. Кроме того, запекание не требует больших затрат времени.

Гарниром к мясным блюдам должны быть овощи, а не мучные или макаронные изделия. Мука, особенно очищенная, очень трудна для усвоения. И для переваривания мяса тоже требуется немало энергии. Поэтому такие блюда, как макароны по-флотски, пельмени, манты, блинчики с мясным фаршем, вдвойне тяжелы для организма. Если такие блюда в семье готовят часто, постепенно начинается сбой в работе системы пищеварения, а потом и болезни.

Уж если иногда хочется побаловать себя пельмешками или пирожками с мясной начинкой, положите в тесто горсть отрубей и обязательно подайте к ним салат.

Особое внимание я хочу обратить на говяжью и свиную печень. Это чрезвычайно



полезные продукты: в них содержатся необходимые нам витамины — D и K, практически вся группа B. Постарайтесь включать печень в меню раз в неделю или хотя бы раз в десять дней.

Витамины группы B относятся к водорастворимым. Поэтому они быстро вымываются из организма, и их надо постоянно пополнять. Печень обеспечивает вас тиамин (B<sub>1</sub>), рибофлавином (B<sub>2</sub>), никотиновой кислотой, или ниацином (PP или B<sub>3</sub>), пантотеновой кислотой (B<sub>5</sub>), пиридоксином (B<sub>6</sub>), цианокобаламином (B<sub>12</sub>), биотином, инозитолом, парааминобензойной (ПАБК) и фолиевой кислотами. Все они входят в состав ферментов и оказывают положительное действие в небольших дозах. Эти витамины благотворно влияют на деятельность мозга и нервной системы, отвечают за качество крови, помогают снабжать клетки кислородом, регулируют обмен веществ в организме.

Витамины группы B прекрасно действуют всегда в комплексе. Когда все они соберутся вместе (а в печени, повторюсь, содержатся практически все витамины этой группы), в организме начинается настоящая оздоровительная революция. Прежде всего, это благотворно сказывается на мышцах, пищеварительном тракте, печени, коже, волосах, зубах.

Недостаток витаминов группы B приводит к запорам, опасному повышению содержания холестерина в крови, раннему поседению и выпадению волос, депрессии, истощает клетки организма — они заболевают, стареют и в конце концов быстрее погибают.

Витамин D необходим для усво-

## РЕЦЕПТЫ ♦ РЕЦЕПТЫ ♦ РЕЦЕПТЫ ♦ РЕЦЕПТЫ ♦ РЕЦЕПТЫ

Смешать кефир, взбитые яйца, масло и соду. Добавить отруби и муку, чтобы тесто стало густым, как сметана. Капусту нашинковать и потушить с луком в растительном масле. Посолить, поперчить, откинуть на дуршлаг и дать стечь лишней влаге. Сковороду смазать растительным маслом, посыпать сухарями или манной крупой, выложить в нее тесто, оставив 4-5 ст. ложек. Поверх теста уложить капусту и смазать ее оставленным тестом. Выпекать в духовке.

### Морковный торт

1 стакан тертой моркови, 4 ст. ложки растительного масла, 2-3 ст. ложки отрубей (по желанию), 1/4 часть стакана изюма, 2 яйца, 1/2 стакана сахара, мука

Соединить морковь, масло, отруби и изюм с яйцами, взбитыми с сахаром. Добавить муки до консистенции густоты сметаны и 1/2 ч. ложки соды. Сковороду смазать маслом, посыпать сухарями или манной крупой, выложить в нее тесто, выпекать в духовке. Торт можно разрезать вдоль и смазать вареньем или заварным кремом. По такому же рецепту можно приготовить свекольный торт. Можно испечь морковный и свекольный торт отдельно и поместить один корж на другой, прослойив вареньем или кремом.

### Молочная сыворотка с мятой и медом

4 стакана сыворотки, 1 стакан воды, 3 ст. ложки меда, 1/2 ч. ложки сухой мяты

Мяту залить кипящей водой, настоять, процедить, смешать с сывороткой и медом.



ения кальция и использования его солей в формировании костей и зубов. Он стимулирует всасывание в кишечнике магния, который вместе с кальцием участвует в построении костей. Кроме того, ионы кальция передают сигналы от клетки к клетке. Это важно не только для координации мышечной деятельности, но и для обмена гормонами, для роста, для образования нейротрансмиттеров — веществ, несущих успокоение или, наоборот, радостное возбуждение, оптимизм.

Витамин К поддерживает нормальную концентрацию протромбина — вещества, обеспечивающего свертываемость крови. Кроме того, он играет значительную роль в обмене веществ в костях и соединительных тканях и поддерживает работу почек. Бактерии кишечника постоянно синтезируют его. Но поскольку этот витамин относится к жирорастворимым, для его усвоения независимо от того, является ли он продуктом деятельности бактерий или получен с пищей, в кишечнике должно быть немного жира. Поэтому, когда уменьшается усвояемость жира в кишечнике, например при камнях в желчном пузыре, может развиться его дефицит. Длительные курсы антибиотиков, уничтожающие кишечную флору, тоже приводят к недостатку витамина К.

Хочу порекомендовать простой рецепт приготовления печени. На сковороду положить нарезанный крупными кольцами лук, на него уложить кусочки печени, поперчить, посолить. По желанию можно добавить немного смальца или сметаны. Закрыть сковороду крышкой и томить на слабом огне.

Если не получается обеспечить себя белковыми продуктами еже-

дневно, можно пропустить один-два дня. А вот детям все-таки желательно давать их каждый день, но обязательно с овощами и зеленью. И уж если у вас есть возможность включать в пищу мясо, птицу, рыбу, яйца, то не заменяйте их суррогатами — колбасой, сосисками, сардельками, майонезом. Высококачественного белка там мало, а химических добавок, которые кладутся в эти продукты для придания им товарного вида, вы получите более чем достаточно.

Особого внимания заслуживают еще два продукта — отруби и дрожжи.

Мой знакомый с горечью говорил мне: "Люди покупают муку высшего сорта, а там одна клейковина — враг для желудка. На отруби же не обращают внимания. А ведь именно в отрубях содержится все ценное — в них вся таблица Менделеева". Добавлю, что в них еще много витаминов группы В, например пантотеновая и фолиевая кислоты, биотин, пиридоксин.

Как же употреблять отруби? Сначала их надо просеять через дуршлаг. Крупную шелуху залить холодной водой, пусть настаивается и отдает в воду витамины и минеральные вещества. На этом настое можно готовить супы, борщи, кисели. Более мелкую фракцию добавляйте понемногу во все блюда: каши, салаты, супы, пироги, блины, омлеты... Поначалу не приученный к клетчатке кишечник может реагировать на отруби небольшим вздутием, но постепенно эта неприятность перестанет вас беспокоить. А вот ценных веществ вы получите много.

Приведу случай из своей практики. У пожилого мужчины более года был на нижнем веке ячмень, который никак не поддавался лечению. Врачи даже заподозрили злокачественное течение и предложили опе-



рацию. Но мужчина засомневался, стоит ли оперироваться, и обратился ко мне за консультацией. Я назначила ему отруби и порекомендовала несколько раз в день рассасывать их по щепотке и затем глотать. Через два месяца от ячменя осталось только маленькое пятнышко, которое со временем исчезло.

С отрубями можно делать ванны, получая содержащиеся в них полезные вещества через кожу. Такие ванны помогают при лечении кожных заболеваний. Особенно полезно купать в воде с распаренными отрубями грудных детей.

Советую включать в питание и дрожжи. Это кладезь витаминов группы В. Приведу самый простой способ их употребления. Четверть чайной ложки размятых отечественных дрожжей развести в 0,5 стакана воды, нагретой примерно до 60 градусов, чтобы нейтрализовать дрожжевые грибки, и выпить. Если дрожжевой напиток покажется вам некусным, добавьте в него рассол от капусты, томатный сок, кефир или варенье. Вспоминайте о дрожжах 3-4 раза в неделю — это отличная витаминная добавка к питанию.

Не забывайте и о пряностях и пряных травах. Они имеют свойство возбуждать аппетит. Кроме того, пряности аккумулируют солнечную энергию и к тому же содержат много витаминов.

Пряности сообщают пище особый аромат и вкус. У хозяйки, умеющей составлять смеси из пряностей, появляются богатые возможности разнообразить повседневное питание.

Пряности и пряные травы ценны не только кулинарными, но и лечебными свойствами. Добавляя их в блюда, вы улучшите их вкус и поправите свое здоровье.

Гвоздика. Высушенные цветочные почки гвоздичного дерева обладают антимикробным действием, очищают кровь, укрепляют сердце, улучшают пищеварение.

Имбирь. Корень имбиря помогает при коликах и болях в животе. Для улучшения пищеварения и выведения токсинов из организма рекомендует-ся употреблять перед обедом 1 ч. ложку натертого имбиря с соком лимона и щепоткой соли. А имбирный чай — хорошее средство при простуде.

Кардамон. Семена кардамона жуют для освежения рта и стимуляции пищеварения.

Кориандр. Так называют семена растения кинза. Они помогают усваивать крахмалистую и жирную пищу.

Корица. Кора коричневого дерева укрепляет сердце и помогает при болезнях мочеполовых путей.

Мята. Чай из листьев мяты стимулирует пищеварение.

Мускатный орех. Стимулирует пищеварение, помогает при хроническом насморке и болезнях мочевого пузыря.

Стручковый перец. Положительно влияет на иммунную систему.

Тмин. Семена тмина способствуют пищеварению, улучшают деятельность мозга и благотворно влияют на зрение.

Фенхель. Из семян этого растения готовят чай. Употребляют при гастритах, язвах желудка, для увеличения притока грудного молока у кормящих женщин.

Черный перец (горошек). Одна из самых употребляемых пряностей в мире. Облегчает пищеварение, способствует улучшению памяти и повышает жизненную энергию.

Укроп. Семена укропа улучшают пищеварение, полезны при вздутии кишечника.



по своему врачебному опыту знаю: незапущенные болезни желудочно-кишечного тракта можно вылечить естественным питанием. В запущенных случаях, конечно, приходится прибегать к дополнительным лечебным мероприятиям. Правда, я делаю акцент не на лекарства, а на очищение организма и разгрузку крупных и малых магистралей на пути продвижения пищи, включая в курс лечения большие и малые чистки, специальные компрессы на живот и область почек, применение трав и ферментативных квасов, способствующих пищеварению. Естественное питание в комплексе с этими мероприятиями дает хорошие результаты.

Вспоминаю, как на прием ко мне привели пятилетнего мальчика с тяжелым диатезом. До этого его два месяца лечили в стационаре, но безрезультатно. Конечно же, первые мои вопросы были о питании ребенка. Оказалось, что с раннего детства его кормили рекламируемой пищей из престижных банок и упаковок. Я предложила перевести его на естественное питание с преобладанием овощей и зелени, назначила ванны с отрубями. Прошло немного времени, и у ребенка исчез зуд, зажили расчесы, отпали корки, кожа стала чистой и гладкой.

А вот еще один случай. Ко мне на прием в санатории пришли мама с сыном. Они приехали с далекого Урала. У сына, несмотря на калорийное питание, не хватало 12 кг веса, и его мучила депрессия. Особенно страдала нервная система. Оказалось, что у юноши серьезно нарушен процесс пищеварения, поэтому пища не усваивалась и образовавшиеся токсины отравляли организм. После чистки организма вышла гнило-

стая масса, налипшая по всей пищеварительной магистрали. Дома мама организовала сыну естественное питание по моим рекомендациям. Сын дважды приезжал ко мне для коррекции назначений. В результате за два года юноша прибавил в весе 11 кг и избавился от депрессии.

И еще одна история. Моя знакомая, пожилая женщина, в очередной раз выписалась из стационара, где лечилась по поводу желудочно-кишечного кровотечения. При обследовании у нее обнаружили эрозии во всех отделах желудочно-кишечного тракта. "Наконец-то нашли причину моих болезней, — сообщила она мне. — Это повышенная кислотность". На самом деле не повышенная кислотность, а неправильное питание привело ее к болезни. Чтобы не поправиться, она уже много лет придерживалась диеты, которая предусматривала первую еду только в 12 часов дня. Это был бутерброд с телячьей колбасой и чай. Таким образом, в самое активное для пищеварения время — с 8 до 12 часов — ее желудок был пуст. И выделяющиеся пищеварительные соки вместо того, чтобы переваривать пищу, разъедали свои собственные ткани. Вот и образовались у нее эрозии — маленькие язвочки, которые постоянно кровоточат.

Те, кто познакомился с моим методом, смогут легко представить себе, какие рекомендации по питанию получила моя знакомая. А заодно и наладить естественное питание для себя и своих близких.

Изменить свое питание не поздно в любом возрасте. Это всегда принесет пользу здоровью. Но прежде всего организуйте правильное питание детей. Этим вы избавите их от многих болезней и в детстве, и в дальнейшей жизни.



## ЧТО ИЛИ КАК?

Когда рассказывают о разных способах оздоровления, редко упоминают о том, при каких условиях та или иная система окажется наиболее эффективной. Диетологи дают советы по питанию, перечисляя полезные и вредные продукты. Инструкторы физкультуры подробно описывают упражнения. То есть больше говорится о том, что надо делать, и гораздо меньше — как, в каких условиях. По-моему, здесь требуется уточнение: ведь **что** и **как** одинаково важны

Начнем с диеты. Чтобы понять, в каких условиях она будет наиболее эффективна, слегка коснемся регуляции пищеварения. Известно, что два близко расположенных сильных очага возбуждения в коре головного мозга одновременно функционировать не могут. Они перестают быть абсолютно равноценными: один неминуемо подавляется, а второй за его счет усиливается. Этот второй как бы «всасывает в себя энергию» первого. Победивший очаг возбуждения называют доминантным, то есть преобладающим.

Теперь представим себе, что происходит, когда человек садится есть. Его приводит к столу голод или, говоря на языке физиологии, — доминантный очаг возбуждения центра голода в коре головного мозга. При виде и запахе еды этот очаг возбуждения усиливается настолько, что по нервным волокнам начинают поступать команды к железам пищеварительного тракта. Когда в рот отправлен первый кусочек пищи, срабатывают условные и безусловные рефлексы, обеспечивающие выделение нужного количества пищеварительных соков, а в них со-

держится нужное количество ферментов, набор которых зависит от состава пищи. Еще несколько мгновений, и пищеварение пойдет своим привычным путем — так, как описывал его великий физиолог И.П.Павлов.

Однако не тут-то было. Современный человек не любит есть в тишине. Ему скучно просто так поглощать пищу, хочется соединить несколько приятных занятий. Поэтому он включает телевизор. Какая удача — как раз показывают захватывающий детектив. Сюжет развивается так динамично, что невозможно отвести от экрана глаза. В этот момент только что образовавшийся новый очаг возбуждения может взять верх над тем, который недавно доминировал в центре голода. Моментально подавляются все ощущения, связанные с пищей. Человек вообще с трудом замечает, что он ест. Такую ситуацию прекрасно использовал режиссер Гайдай в фильме «Операция «Ы» и другие приключения Шурика». Готовясь к экзамену, двое студентов едят пирожные, густо намазав их горчицей. Преувеличение? Конечно, ведь это комедия! Но меха-



низм торможения рефлексов, связанных с едой, передан очень точно.

А что происходит в это время с пищеварением? Поступающая в пищеварительный тракт пища обрабатывается плохо, так как сбивается нормальная выработка пищеварительных соков и ферментов. Поэтому, если очаг возбуждения в центре голода подавлен, никакая диета, будь она самой прекрасной, не принесет пользы.

Может быть и по-другому. Человек пришел домой с работы поздно вечером усталый и голодный. По телевидению в это время передают очень тревожные новости. Из-за усталости и голода они не слишком занимают ум слушателя, поэтому очаг возбуждения, вызванный ими, подавляется. Но за счет этого усиливается очаг возбуждения, который вызван голодом. Получается, что плохие вести разжигают аппетит. Чувство голода становится все сильнее, оно уже неадекватно потребностям организма. Видя будоражащие нас кадры, мы едим механически и гораздо больше, чем следовало бы. А потом стонем от переполненности желудка и запоздало сожалеем о том, что съедено лишнее.

Кстати, очень вреден обычай деловых людей устраивать бизнес-ланчи. Партнера по бизнесу приглашают в ресторан, где обсуждаются спорные вопросы, заключаются договоры. В деловом мире считается, что за столом под стопку любые проблемы решаются. Но такая напряженная обстановка таит большой вред для пищеварения. Поэтому любители бизнес-ланчей часто страдают гастритом или язвой желудка.

Давайте же вспомним элементарные правила. Чтобы пища хорошо переваривалась, нельзя есть на ходу. Надо освобождать время для еды, создавать на этот период спо-

койную обстановку, заботиться о положительном эмоциональном настроении. Можно, конечно, и музыку послушать, и телепередачу посмотреть, но не так, чтобы переключать на эти занятия все свое внимание.

Поговорка «когда я ем, я глух и нем» отражает слишком радикальные взгляды и вряд ли годится для современного человека, но учитывать ее стоит, — хотя бы не вести за столом слишком серьезную беседу и не выяснять отношения.

От еды надо получать удовольствие, а не просто насыщаться. Почувствуйте запах пищи. Вспомните, что петрушку и укроп изначально добавляли в блюда исключительно из-за приятного запаха — об их пользе тогда и не догадывались. Ешьте не торопясь. Оценивайте вкус каждого ингредиента блюда.

А теперь — о физических упражнениях. Если, встав утром, вы, зевая и поеживаясь, начинаете вяло поминать руками, с отвращением думая, что утренняя гимнастика очень полезна, вы зря тратите драгоценное время. Надо постараться ощутить радость от этих движений. Думать не о постороннем, а о том, что и как вы делаете. Для получения максимального эффекта движения должны быть четкими, с максимальной амплитудой и достаточным напряжением мышц. Правда утренняя гимнастика многим не подходит из-за того, что те, кто спешит на работу, мыслями уже в делах, а у пенсионеров по утрам бывают скованность движений и слабость. При возможности лучше заменить или дополнить зарядку занятиями в группе 1-2 раза в неделю.

Итак, если уж вы решили заняться оздоровлением, подумайте не только о том, **что** вы будете делать, но и том, **как** это будет происходить.



# Десять полезных упражнений

Автор этой статьи — профессиональный певец. В его жизни были периоды, когда он страдал от сильных головных болей, был прикован к постели жесточайшим остеохондрозом, у него пропадал голос. Каждый раз его спасали упражнения, которые он освоил под руководством Александры Северовны и Александры Николаевны Стрельниковых, авторов оригинальной дыхательной гимнастики

Я не раз задавал себе вопрос: как возникла дыхательная гимнастика, которую практиковали мать и дочь Стрельниковы? Она настолько естественна, что, кажется, могла быть открыта любым человеком. Мне как-то довелось испытать похожий эффект еще до знакомства с методикой Стрельниковых.

Это было в 1968 году. Я тогда служил в армии. А служба моя проходила в Ансамбле песни и пляски противовоздушной обороны. Однажды целый день мне пришлось провести на полковой кухне возле подтекающего крана. Сидел на корточках и вытирал постоянно набегающую лужу. К концу дня спину ломило, ноги затекли, все мышцы болели. Но, когда я вечером запел, произошло, как мне показалось, чудо. Голос свободно поднимался до высоких теноровых нот и опускался до басовых. Звук был звонким, сильным. Это продолжалось еще два дня, а потом ощущение необыкновенной наполненности голоса про-

пало. Тогда мне впервые пришло в голову, что дело здесь в дыхании. Но как оно связано с согнутым положением тела и физической нагрузкой, было непонятно.

Все стало ясно, когда я познакомился со Стрельниковыми. Это произошло в 1970 году. О целебном эффекте их дыхательной гимнастики к тому времени уже было известно многим, и на занятия к Стрельниковым приезжали люди из разных городов. Были здесь и больные люди, и те, чья работа связана с голосом, — певцы, актеры, преподаватели. Постепенно методика обрастала научной базой, совершенствовалась, пополнялась новыми упражнениями. Но основа ее не менялась.

Все упражнения Александра Северовны и Александра Николаевны делали вместе с учениками. Я никогда не видел их больными, никогда не слышал жалоб на усталость.

Одно время к Стрельниковым ходил Андрей Миронов. У него тогда пропал голос — Александра Никола-



сана называла эту болезнь полной афонией. Ему было рекомендовано как можно чаще выполнять одно очень эффективное упражнение (оно считается главным в комплексе Стрельниковых), и Андрей Александрович делал его до изнеможения — по 200 раз за день. Через некоторое время болезнь отступила, голос у Андрея Миронова стал крепнуть, он не только смог вернуться на сцену, но и начал петь. Таких исцелений на счету Стрельниковых великое множество.

Мне эта дыхательная гимнастика помогает быть в форме и поддерживать силу голоса и полноту его звучания. Обычно я выполняю десять упражнений дыхательной гимнастики Стрельниковых. Начинаю с того, которое делал Андрей Миронов.

**Упражнение 1.** Указательным пальцем левой руки зажать левую ноздрю и, энергично приседая, резко вдохнуть правой ноздрей (как будто вы шмыгнули носом). Выдох — неконтролируемый (воздух выходит из легких без какого-либо усилия). Вдох производится коротко и энергично, синхронно с приседанием. Между вдохами нужно выпрямиться во весь рост, затем снова присесть. Требуется сделать 32 приседания-вдоха. Потом надо зажать правую ноздрю и резко вдыхать левой, энергично приседая. Повторить 32 раза. Те, кому трудно приседать непрерывно 32 раза, могут делать упражнение сериями по 8 или по 16 приседаний, с перерывами между сериями в несколько секунд.

Это упражнение — увертюра ко всему дыхательному комплексу. Оно направлено на постановку носового

дыхания. Это очень важно, ведь нос — “прихожая” организма.

После выполнения дыхательных упражнений часто появляется желание присесть. Но этого делать категорически нельзя. Можно постоять, переступая с ноги на ногу, сделать расслабляющие движения руками и ногами, но только не присаживаться.

**Упражнение 2.** Ноги — на ширине плеч. Руками обхватывать себя так, чтобы левая кисть доставала до правого плеча, а правая — до лево-



го. Вы как будто крепко обнимаете самого себя за плечи, затем отпускаете их. Локти не должны опускаться ниже плеч. Одна рука неизбежно будет чуть выше другой, но главное — чтобы они обнимали плечи, не сталкиваясь и не мешая друг другу.

Теперь добавим к движению рук дыхание. Вдох через нос должен быть очень коротким, как хлопок. В тот момент, когда руки энергично двигаются навстречу плечам, нос быстро втягивает воздух. Шмыгнуть носом нужно так громко, чтобы слышали окружающие.

Когда вы заметите, что движение руками и вдох совершаются синхронно и не требуют напряжения, видоизмените упражнение. Руки опустите, голову держите прямо, как будто смотрите вдаль. Сделайте чуть заметное пружинистое приседание, во время которого колени чуть сгибаются, а спина остается



совершенно прямой. В момент приседания сделайте тот же короткий вдох носом, затем быстро выпрямитесь. Нужно добиваться того, чтобы легкие приседания совершались синхронно с вдохом.

А теперь соедините обе части в одно упражнение. Оно должно выглядеть так. В момент приседания руки энергично (но без напряжения) обхватывают плечи, и производится короткий вдох носом. Выдох должен быть неконтролируемым, незаметным.

Эти движения-вдохи сначала надо выполнять ритмично 8 раз. Через 10 секунд — еще 8 раз. Постепенно число упражнений следует увеличивать — перейти к сериям по 16 вдохов, затем — по 32. Отдых между сериями — 10 секунд. Общее количество вдохов-приседаний — 96.

У этого упражнения есть ограничения. При сердечно-сосудистых заболеваниях, пневмонии, бронхиальной астме, остром бронхите, плеврите, межреберной невралгии его можно делать в облегченном варианте. Руками не обязательно доставать до плеч, они движутся "серповидно" на уровне плеч, параллельно друг другу. Ноги едва сгибаются в коленях — это, скорее, намек на приседания. После серии из 8 приседаний-вдохов надо делать перерыв 15-20 секунд. Такой облегченный вариант, не перегружая организм, принесет ему большую пользу.

Это упражнение снимает воспалительные процессы в легких, укрепляет бронхи, повышает защитные свойства их слизистой оболочки. В момент резкого вдоха через нос воздух толчком наполняет легкие, они расширяются со стороны спины, их функции активизируются. Это благотворно отражается и на звукообразовании. Голосовые связ-

ки как бы делают встречное движение, подставляя себя под струю воздуха, что приводит к их более плотному смыканию. От этого голос становится очень звучным, опираясь на гибкий, упругий фундамент — диафрагму. Поэтому это упражнение особенно полезно вокалистам.

**Упражнение 3.** Встаньте прямо, смотрите перед собой, руки опустите вдоль туловища. Делайте легкие наклоны вперед, одновременно производя короткий вдох носом. Руки свисают и опускаются вниз вместе с верхней частью туловища. Голова свободно падает, упираясь подбородком в грудную клетку. В этот момент производится короткий, как хлопок, вдох носом. Затем туловище слегка приподнимается (происходит неслышный произвольный выдох через рот) и снова наклоняется. Упражнение выполняется без напряжения, наклоны едва обозначены, шея не удерживает голову.

Воздух короткими вдохами посылается в нижние части легких. Всего требуется сделать 96 наклонов-вдохов сериями по 8. Паузы между сериями — 10 секунд.

У этого упражнения есть ограничения. При травмах головы и болезнях позвоночника нельзя резко бросать голову вниз. При головокружениях паузы между сериями должны удлиняться. Тем, кто недавно перенес пневмонию, кто болен остеохондрозом, межреберной невралгией, радикулитом или страдает спазмами сосудов головного мозга, предлагается делать облегченный вариант этого упражнения. Во время легкого полунаклона надо коротко "шмыгнуть" носом, в руки рекомендуется взять свернутую в трубочку газету, чтобы их положение было зафиксированным. Сделав 8 наклонов-вдо-



хов, отдохните 15-20 секунд, затем продолжите упражнение. Общее количество наклонов — 96.

Это упражнение хорошо известно итальянским педагогам по вокалу. Оно используется и сейчас, а раньше будущих оперных певцов в Италии заставляли часами сидеть на стуле, согнув спину, и петь вокальные упражнения. Предварительно на них надевали широкие пояса. Таким образом педагоги добивались "вдоха в спину", который давал вокалистам огромные возможности. Голос хорошо резонировал в пазухах носа и легко лился, не срываясь на крик.

**Упражнение 4.** Встаньте прямо, смотрите перед собой, руки опустите. Вообразите, что пятками вы упираетесь в небольшой бортик и не можете сделать ни шагу назад. Ноги в коленях не сгибайте. Теперь представьте, что к вашему лицу поднесли раскаленную кочергу. Нормальная реакция в такой ситуации — отстраниться. Отклоните голову назад, напрягая мышцы шеи. Туловище, немного запаздывая, повторяет это же движение.

Освоив движение-отстранение, добавьте к нему обнимающее плечи движение рук, которое описано в упражнении 2. Отклоняясь назад, обнимите туловище обеими руками, скрещивая их на уровне плеч. Проследите, чтобы локти не поднимались и не опускались.

И наконец, добавьте к этому коротких вдох — "шмыг" носом. Он производится в тот момент, когда голова и вслед за ней туловище отклоняются назад, а руки перекрестно обнимают плечи. На выдохе, как всегда, внимание не фиксируется.

Сделайте 8 таких движений, затем отдохните 15 секунд. Всего надо выполнить 96 движений-отстранений.

Александра Северовна часто применяла это упражнение при болезнях голосового аппарата. В этих целях она предлагала в момент отстранения произносить слоги "ри", "рэ", "ра", "ро", "ру". Звук "р" она считала главным в звукообразовании, поскольку он заставляет работать дряблые связки. А гласные звуки усиливают это воздействие. Слоги произносятся активно, но не за счет напряжения голосовых связок, а с помощью энергичной артикуляции.

Итак, при "отстранении" головы и туловища руки движутся навстречу друг другу к плечам и произносится слог "ри". Затем корпус возвращается в исходное положение и тут же выполняется то же движение, сопровождающееся следующим слогом (последовательность слогов, перечисленная выше, должна соблюдаться). Серия состоит из 8 движений, затем — пауза. Количество движений-отстранений надо довести до 32.

**Упражнение 5.** Это упражнение состоит из двух уже описанных — третьего и четвертого. Встать надо прямо, ноги расставить чуть шире плеч, шею не напрягать, руки опустить вдоль туловища. Глаза лучше закрыть. Сделайте легкий наклон вперед, руки свободно свисают вниз. Голова свободно падает, упираясь подбородком в грудную клетку. Одновременно с этим надо сделать короткий вдох носом. Затем надо вернуться в исходное положение, производя неслышный произвольный выдох.

В тот момент, когда тело выпрямилось, выполняется движение-отстранение, сопровождающееся обнимающим плечи перекрестным движением рук (правая рука движется к левому плечу, левая рука — к



правому). Одновременно производится короткий вдох носом.

Зафиксировав это положение тела, начинайте следующий наклон вперед: голова свободно падает на грудь, руки свисают вдоль туловища. Когда подбородок касается грудной клетки, сделайте очередной вдох — «хлопок» носом. Затем надо снова выпрямиться и выполнить движение-отстранение, одновременно обнимая плечи руками и совершая резкий вдох носом.

Все движения-вдохи выполняйте в умеренном темпе. Сделав упражнение восемь раз, отдохните 10-15 секунд. Общее число повторений — 96.

Это непростое упражнение требует внимания, чтобы все движения были хорошо скоординированы. У него есть и противопоказания. Его не следует выполнять тем, кто недавно перенес инфаркт или инсульт. Не рекомендуется оно и при желчнокаменной или мочекаменной болезнях, при высоком артериальном давлении, при обострении радикулита. Во всех перечисленных случаях можно делать облегченный вариант упражнения: вместо наклона — полунаклон, обнимающее движение едва обозначено. Но вдох должен быть всегда активным (на выдох, как всегда, внимание не обращается, он делается незаметно, произвольно). Главное — чтобы все движения выполнялись легко и непринужденно, с удовольствием.

Это упражнение укрепляет диафрагму, усиливает вентиляцию бронхов, увеличивает объем легких, активизирует обменные процессы. Происходит массаж внутренних органов, которые после такого воздействия словно обновляются.

Окончание следует

**В**одолечение — один из древнейших видов терапии. Впервые о нем было упомянуто в древнеиндийском эпосе «Риг-Веда», написанном около 1500 лет до нашей эры. У древних индусов и египтян вода использовалась не только в гигиенических целях, но и служила лечебным средством.

И в наше время вода — самое доступное и весьма эффективное средство, позволяющее успешно бороться с различными недугами. В большинстве лечебных процедур она используется в качестве носителя тепла или холода. Воздействие воды на организм — одно из наиболее сильных раздражителей вегетативной нервной системы, а через центральную нервную систему рефлекторно происходят определенные изменения в деятельности всех органов и систем организма, причем прежде всего реагируют кровеносные сосуды кожи.

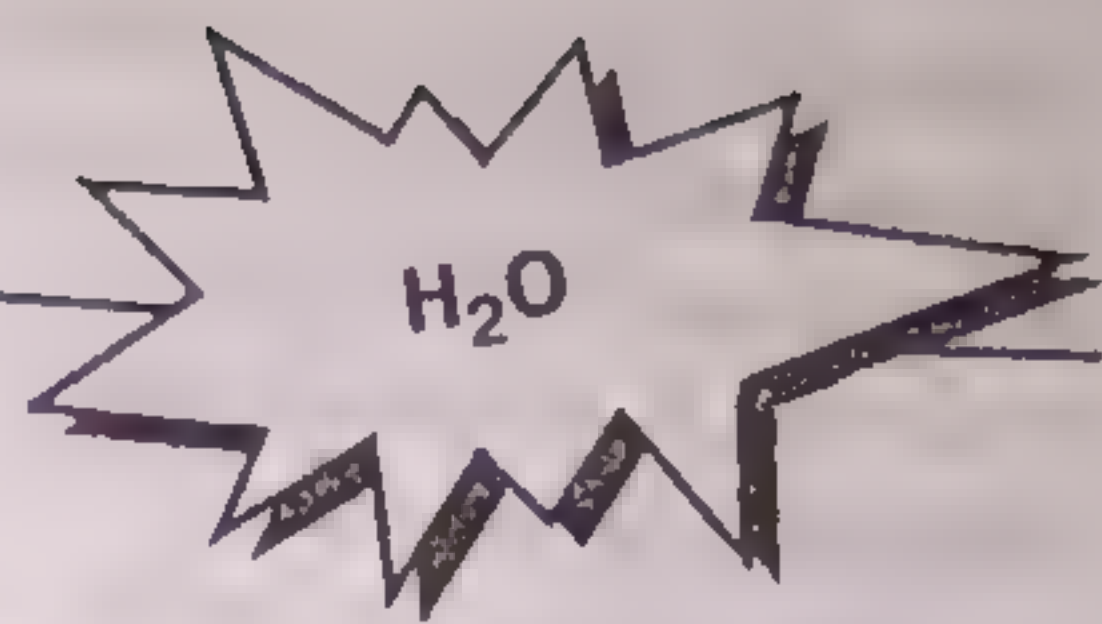
Реакция сосудов кожи зависит от температуры воды и длительности ее воздействия. Так, под влиянием горячей воды в первый момент происходит резкое и кратковременное сужение сосудов кожи, затем — их расширение, кожа резко краснеет. При этом активизируется кровообращение, улучшается питание тканей, усиливается потоотделение, выводятся некоторые продукты обмена веществ.

Слабое, умеренное тепло постепенно вызывает расширение сосудов кожи.

Под воздействием холодной воды вначале тоже наступает спазм сосудов — они суживаются, кожа бледнеет. При этом организм как бы защищается от охлаждения, ограничивая отдачу тепла вовне, но тут же начинает усиленно вырабаты-



Дмитрий Макушин



# ВОДОЛЕЧЕБНИЦА НА ДОМУ



Фото Д. Филимонова

вать тепло — и сосуды расширяются, кровообращение усиливается, кожа краснеет. Однако длительное воздействие холодной воды вызывает новую реакцию организма — тонус сосудов уменьшается, кровообращение замедляется, кожа приобретает синюшную окраску, из-за рефлекторных сокращений мышц возникает дрожь в теле.

При правильном использовании холодная вода усиливает обменные процессы и образование тепла, тонизирует мышцы и взбадривает

весь организм. При обмороке для приведения человека в чувства иногда достаточно просто сбрызнуть холодной водой его лицо и грудь.

Замечено, что рефлекторная реакция происходит даже в весьма отдаленных от места приложения тепла или холода участках тела, тканях и органах. Так, если приложить холод к ступням, произойдет сужение сосудов мозговых оболочек.

В лечебных целях применяются обтирания, обливания, местные и общие ванны, укутывания и другие



водные процедуры. Некоторые из них можно успешно применять и в домашних условиях при лечении различных заболеваний и оказании первой помощи.

Влажные обтирания — самая простая и весьма эффективная водная лечебная процедура. При испарении воды кожа охлаждается, и температура тела снижается.

Например, с помощью обтираний снижают высокую (свыше  $39^{\circ}\text{C}$ ) температуру. Для этого больного нужно приподнять на постели, раздеть по пояс и очень быстро обтереть намоченным в холодной воде и хорошо отжатым полотенцем грудь, бока, спину, шею, руки. (Чем выше температура тела, тем ниже должна быть температура воды.) Можно также губку или полотенце смочить в теплой воде, но добавить уксус, одеколон или водку из расчета 1 ст. ложка на литр воды. После обтираний больного нужно хорошо укутать и дать выпить любое потогонное средство, сок или клюквенный морс.

Маленьким детям обтирания следует делать водой комнатной температуры: руки — от кистей до плеч, а ноги — от стоп до бедер.

Бывает, что у ребенка высокая температура, а руки и ноги холодные. Значит, кровеносные сосуды сужены и кожа не может отдавать лишнее тепло. В этом случае возьмите спирт или одеколон, разведите пополам с водой комнатной температуры и разотрите руки и ноги, а также грудь ребенка до покраснения.

При остром нарушении мозгового кровообращения (инсульте) рекомендуется сразу же обтереть холодной водой спину, грудь, живот, руки и ноги больного. Затем такую процедуру следует проводить 3 раза в день. В воду можно добавить

немного столового уксуса или поваренной соли.

Обливания проточной водой из-под крана — самый простой вариант этой процедуры. Немедленное и длительное (20-30 минут) охлаждение проточной холодной водой места ожога быстро снижает температуру пораженных тканей, уменьшает отек и снимает боль. Обливание холодной водой места повреждения связок, ушиба, вывиха, проведенное сразу же после травмы, существенно улучшает состояние пострадавшего и способствует скорейшему выздоровлению.

Чтобы снять психоэмоциональное напряжение и успокоиться, иногда бывает достаточно просто поддержать какое-то время руки под струей горячей воды.

Горячие ванны для рук и ног помогают облегчить состояние при многих заболеваниях. Например, горячая ручная ванна способствует улучшению кровообращения в слизистой оболочке верхних дыхательных путей. Она оказывает противовоспалительный эффект, поэтому широко используется при лечении насморка, ларингита, бронхита, пневмонии, гриппа. Для проведения процедуры в таз с водой ( $37-38^{\circ}\text{C}$ ) надо опустить обе руки по локоть, а плечи, спину и грудь следует закрыть большим полотенцем или одеялом (голова остается открытой). Чтобы вода в тазу быстро не остывала, полотенце должно закрывать и таз. Затем по мере остывания воды нужно осторожно, приподняв краешек полотенца, доливать в таз кипяток.

При первых признаках ОРЗ можно сделать горячую ножную ванну: налить в глубокий таз или ведро горячую воду ( $40-42^{\circ}\text{C}$ ) и опустить туда ноги на 15-20 минут. По мере ос-



Горячая вода следует подливать горячую. После процедуры ноги нужно вытереть насухо, надеть шерстяные носки и лечь в постель.

Горячие местные ванны можно использовать и в качестве отвлекающей терапии при некоторых неотложных состояниях. Например, погружение рук в горячую воду на несколько минут помогает иногда снять боль при стенокардии, а также облегчает состояние при приступе бронхиальной астмы (особенно в начале приступа).

Горячая ножная ванна (до верхней трети голеней) за счет перераспределения крови от сосудов больного органа к расширенным сосудам ног способствует улучшению состояния при гипертоническом кризе, приступе мигрени, при остром приступе глаукомы, при отеке гортани, а иногда даже при сердечной астме и отеке легких.

Холодная ножная ванна также может использоваться в качестве лечебного средства при целом ряде заболеваний, например при недостаточности кровообращения в ногах (основной симптом — постоянно холодные ноги). Температура воды должна быть всего 10-15°C. Принимая такую ванну (вода должна достигать до лодыжек), надо непрерывно потирать одну ногу о другую от стоп до икр. Как только стопы согреваются, процедуру следует прекратить (главное — не допустить переохлаждения), ноги энергично растереть, надеть шерстяные носки и походить, чтобы ноги стали горячими.

С помощью холодной ножной ванны можно также избавиться от головной и зубной боли. Для этого следует встать по щиколотки в холодную воду на 1-2 минуты и энергично переступать ногами. Затем

быстро вытереть ноги, надеть теплые носки и активно походить или попрыгать в течение 10 минут, пока ноги не согреются.

Для лечения острых простудных заболеваний (в том числе и в качестве жаропонижающего средства) можно использовать горячие влажные обертывания. Скатанное полотенце нужно намочить в горячей воде (55-60°C), отжать его как можно сильнее (надев толстые резиновые перчатки), быстро раскатать и обернуть им грудную клетку больного. Поверх полотенца положить еще одно, сухое, а сверху — одеяло. Больного напоить чаем с медом, малиной или липовым цветом. После того как он пропотеет (обычно это происходит через 40-50 минут), надо надеть на него сухое белье и дать возможность поспать.

Эта процедура активизирует весь организм в целом, вызывает усиление капиллярного кровотока в легких, способствует отделению мокроты и является превосходным средством лечения пневмоний, бронхитов, а также облитерирующего эндартериита, стенокардии и ряда других сосудистых заболеваний.

Холодные влажные обертывания. С помощью этой процедуры хорошо снимать жар у лихорадящих больных. Больного нужно завернуть в простыню, смоченную в холодной воде, и энергично растереть тело поверх простыни (но не самой простыней), не допуская образования воздушных пузырей. Если простыня прилегает плотно, при растирании тело больного равномерно и быстро нагревается. При сильном нагреве тела простыню повторно смачивают холодной водой. По окончании процедуры больного закрывают в сухую простыню и вытирают досуха.



При холодных влажных обертываниях действию холода и трения подвергается сразу вся поверхность тела одновременно, поэтому эффект от процедуры очень сильный.

Такое охлаждение тела рекомендуется также при перегревании: пострадавшего накрывают простыней, которую периодически смачивают холодной водой, чтобы ткань все время оставалась прохладной. Главное при этом — не допустить резкого падения температуры и появления озноба.

Вода — самый простой и распространенный способ очищения

кожи. Но даже простое умывание имеет свои маленькие секреты. Так, горячая вода ( $37-45^{\circ}\text{C}$ ) хорошо очищает кожу, но в то же время расширяет кровеносные сосуды и поры лица, усиливает деятельность потовых и сальных желез, существенно снижает тонус кожи. Поэтому умываться горячей водой рекомендуется один-два раза в неделю, а после умывания нужно обязательно сполоснуть лицо прохладной водой.

Длительное и частое умывание *теплой* водой ( $28-37^{\circ}\text{C}$ ) может постепенно снизить тонус кожи и мышц лица.

Свои плюсы и минусы имеют также

прохладная ( $20-28^{\circ}\text{C}$ ) и холодная ( $12-20^{\circ}\text{C}$ ) вода. Так, например, умывание холодной водой, вызывая сначала сужение сосудов кожи, а затем их расширение, уменьшает деятельность сальных и потовых желез. Однако при постоянном умывании холодной водой возникает сухость кожи и ее покраснение.

Умывание попеременно то горячей, то холодной водой — так называемое контрастное умывание — действует на кожу омолаживающе. Однако, если на лице заметны расширенные капилляры, такое умывание, как и умывание только горячей водой, не рекомендуется.

## ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆

— Боже! Наша дочь сбежала сегодня ночью!

— Не надо расстраиваться. Взамен мы получили отличную приставную лестницу.

◆

— Что ты скажешь о новом братике, которого ты получил в подарок?

— Я считаю, что есть много других вещей, в которых мы нуждаемся гораздо больше.

◆

— Если ты не будешь кушать кашу, я позову Бабу-Ягу.

— Мама, неужели ты думаешь, что Баба-Яга будет ее есть?

◆

— Хочешь посмотреть на сестричку, которую принес тебе аист?

— На сестричку нет, а вот аист зимой — это интересно.

◆

— Представляешь, недавно просмотрел дневник нашей дочери и чуть в обморок не упал!

— Что, много двоек нахватала?

— Да нет, оказывается, она уже в четвертом классе.



Василий Капралов,  
кандидат медицинских наук

ВРАЧ

# Исповедь хирурга, отказавшегося от скальпеля

В прошлом номере хирург с тридцатилетним стажем Василий Никитич Капралов рассказывал о том, как избежать операции при варикозе и тромбозе. Он считает, что предупредить обострения этих болезней в большинстве случаев могут сами больные. Такую же позицию занимает автор и по отношению к заболеваниям артерий ног. На этот раз разговор пойдет о гангрене

## Во что бы то ни стало сохранить!

Начинающуюся гангрену (омертвление участка ткани) лечат разными способами: новокаиновыми блокадами, барокамерой, вакуум-аппаратами, внутриартериальным введением различных лекарств, гемосорбцией, реконструкцией сосудов. Однако, если у больного возникают трофические изменения тканей, если появляются незаживающие язвы, неизбежно захо-

дит речь об ампутации конечностей. Никогда не забуду потрясения, которое испытал, впервые увидев ампутированную ногу. Она еще жила: сосуды в ней еще пульсировали, кровь стекала струйкой... Я, молодой хирург, стоял как вкопанный, а когда пришел в себя, выскочил из



Продолжение. Начало в №5-6 за 2003 г.



операционной. Никогда не мог смириться с мыслью о необходимости этого жестокого способа лечения, старался приложить все силы, чтобы избежать ампутации, найти другой способ лечения гангрены в начальной стадии.

И вскоре такой случай представился. На утреннем обходе в больнице я осматривал молодую женщину. Она то и дело натягивала на лицо одеяло, пытаясь спрятать лицо, по которому непрерывно текли слезы. Врач по профессии, она считала операцию неизбежной, но решиться на нее никак не могла. Перестала спать и мучилась перед тяжелым выбором.

Много лет у нее был тромбофлебит глубоких вен ноги, который с каждым годом становился все более тяжелым. Раздувшиеся вены давили на артерии, препятствуя нормальному току крови, и постепенно из-за плохого обеспечения тканей кровью развилась гангрена. Я осмотрел ее: на наружной поверхности голени образовался обширный инфильтрат, кожа была ярко-розовой, болезненной при пальпации. Паховые лимфатические узлы увеличены, температура повышена до 37,6 градусов, пульс ослаблен.

Что же делать? Ведущий хирург клиники, профессионал высочайшего класса направлял ее на операцию, а я, молодой и еще неопытный врач, задумался над тем, как спасти ее ногу. Разговаривая с пациенткой, внимательно следил за ее лицом. Оно было чернее черного, глаза беспокойно бегали. Я набрался духа и сообщил ей, что операции можно избежать. В одно мгновение лицо женщины порозовело, заблестели глаза. Я предложил ей консервативный метод лечения, который тогда только продумывал — с использова-

нием компрессов с рассасывающими мазями. Ответственность я брал на себя, но надеялся, что ее боевой настрой поможет в борьбе с болезнью. Так, к счастью, и случилось, — она выписалась из больницы в хорошем состоянии.

### За счет обходных сосудов

Можно понять, почему врачи решаются на ампутацию. Гангрену очень трудно остановить, особенно у пожилых людей. К тому же гангренозный яд очень токсичен. Но, предлагая операцию, хирурги не учитывают очень важной вещи. Благодаря особенностям кровообращения в конечностях у них есть резервы для восстановления, и с помощью интенсивной терапии можно направить эти резервы на борьбу с болезнью. Я на собственном опыте убедился в этом.

Из общего объема циркулирующей крови только 20% приходится на крупные артерии и вены. Остальные 80% крови медленно циркулируют в коллатералях (не основных сосудах). Можно оживить это кровообращение с помощью бальзамов, накладываемых в виде компрессов на кожу. Активные биологические вещества растений — подорожника, мать-и-мачехи, календулы и других лекарственных трав — будут проникать через кожу и возбуждать нервные окончания.

Другим средством оживления кровотока является массаж. Я считаю, что всех больных с гангреной нижних конечностей нужно обучить технике самомассажа, активизирующего кровообращение в сосудах ног.

Подтверждение своим размышлениям о том, что надо смелее опираться на природные возможности организма и не спешить отрезать



больной орган, я нашел в работах академика Д.С. Саркисова. Он пишет, что при нарушении функций органа постоянно происходит адаптация всех его систем и их консолидация. То есть, если разумно помогать естественным природным резервам организма, его компенсаторные механизмы активизируются настолько, что реальное улучшение может наступить даже при структурных нарушениях органа. Ведь во время болезни организм не впадает в спячку. Наоборот, он открывает запасные шлюзы, спасая себя.

Конечно, с годами иммунитет человека ослабевает, и организму трудней включать в работу свои резервы. Но надо пытаться это делать! Я не раз убеждался, что можно спасти и пожилых пациентов с гангреной. В прошлом году мне позвонил молодой врач из Института имени Вишневского и сказал: «Прочитал вашу книгу "Россия на костылях". Солидарен с вами — надо до конца бороться, не допускать ампутации. У меня сейчас семидесятилетний пациент, он перенес уже три сосудистых операции, но состояние не улучшилось. Теперь ему назначена ампутация. Помогите его спасти!»

Я взялся выходить этого человека. Два месяца упорного лечения: введение лекарств через кожу, строгая диета, аппликации трав, психологический настрой — все это помогло избежать ампутации.

Случаи, о которых я рассказывал, — далеко не единичные в моей практике.

### **Позитивный настрой — лучший лекарь**

Вот история болезни еще одного моего пациента. Этот крепкий человек, выйдя на пенсию, устроился ра-

ботать охранником в гараже. Однажды холодной ноябрьской ночью во время его дежурства угнали автомобиль. Он был страшно расстроен. Во время выяснения подробностей с милицией ходил по двору под дождем и сильно замерз. Вдобавок натер ногу тесной обувью. Стресс и переохлаждение и послужили основными причинами гангрены. Адреналин, в изобилии выбрасываемый в кровь при стрессовой реакции, приводит к сужению сосудов. Его воздействие было усилено холодом. Микротравма привела к нарушению целостности тканей. Так был запущен механизм гангрены.

Поскольку спровоцировал заболевание стресс, я прибегнул к методу психологической релаксации (расслабления). Благодаря положительным эмоциям организм вырабатывает вещества, способствующие расширению сосудов и тем самым — лечению гангрены.

А вот еще одна история, которая показывает, как важен положительный настрой пациента. В одну из крупных хирургических клиник столицы, где я работал в семидесятые годы, доставили 79-летнего человека в тяжелом состоянии. На даче он получил травму ноги, наступив на ржавую проволоку. У него на глазах нога отекала, появились красные полосы, кожа посинела. Поднялась температура тела, увеличились патологические лимфатические железы. Дежурный врач диагностировал гангрену стопы. Все врачи во главе с заведующим высказались за ампутацию ноги. Считали, что жизнь ему можно сохранить только таким образом, потому что состояние тяжелое, да и возраст не позволяет активно противостоять болезни. Поговорив с этим человеком, расспросив его о



жизни (это так важно для пациента!), я узнал, что у него бойцовский характер, да и жизнь он прожил героическую. Это и побудило меня взяться за лечение, несмотря на то что шансы на успех были невелики. В итоге мы победили — благодаря травяным аппликациям состояние его улучшилось настолько, что ему сделали несколько несложных хирургических операций по пересадке кожи и переливанию крови. Стопа была сохранена!

### Ноги и... желудок

Как-то в парикмахерской я обратил внимание, что стригший меня мастер то и дело переминается с ноги на ногу. И спросил, не болят ли у него ноги. Да, ответил он, болят мышцы голени, особенно после рабочего дня. Я объяснил парикмахеру, что это признаки сужения артериальных сосудов и надо принять меры, чтобы не нарушилось кровообращение в ногах. «Отнеситесь к этому серьезно, — добавил я, — иначе со временем может развиваться гангрена». Услышав название этой болезни, парикмахер чуть не упал в обморок. Между тем, как выяснилось из нашей дальнейшей беседы, основания для опасений у него были, причем многие обстоятельства зависели от него самого.

Он оказался заядлым курильщиком с огромным стажем, любителем плотно поесть и выпить, причем предпочитал жареное мясо и жирную колбасу. А профессия парикмахера,

## КАК ИЗБЕЖАТЬ ГАНГРЕНЫ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

Развитие гангрены можно обнаружить довольно рано по многим признакам. Она может появиться после стресса или травмы кожи (из-за неудобной, тесной обуви, повреждения кожи на ноге, особенно после переохлаждения, в первую очередь у курильщиков и людей, злоупотребляющих алкоголем). Начинается гангрена с болей, отечности и покраснения, чаще всего — в области пальцев. Если в мороз у вас сильно замерзли и онемели ноги, обязательно разотрите стопы, чтобы восстановить кровообращение.

Восстановить кровообращение помогут и *теплые ванночки* (вода должна быть не выше 37 градусов, чтобы не спровоцировать тромбообразование). В тазик с водой можно добавить настой крапивы, или 1 ст. ложку сухой горчицы, или 100 мл водки. Такие ванночки полезны пожилым людям не только в случае переохлаждения. Их можно применять регулярно для «оживления» кровообращения. А после ежедневного мытья ног в теплой воде советую растирать их докрасна полотенцем — эта элементарная мера тоже хорошо улучшает кровообращение.

Очень полезно делать *самомассаж* нижних конечностей. Начинать с поглаживания ноги снизу вверх — от стопы до бедра, затем перейти к разминанию кожи круговыми движениями пальцев и растиранию ее всей поверхностью ладони. Затем — пощипывать кожу ног, похлопать и, наконец, постучать по ней ребром ладони. Завершается массаж поглаживанием.

Носите просторную обувь, не травмируйте стопы, не стригите коротко ногти — это тоже важно, чтобы не допустить заболеваний. Чтобы не

сдавли  
артери  
ногу".  
ляции  
полта  
месяч  
дует  
повыш  
ного с  
Дей  
рены —  
ку это  
дов. Га  
тех, кт  
жизни.  
ность д  
подни  
лестни  
жер, не  
зы от н  
Обя  
судист  
обезжи  
молочн  
На ващ  
быть бл  
щей, о  
свеклы  
дый ден  
нока, н  
лука. Е  
геркуле  
из бобо  
покупа  
употреб  
финиро  
Вместо  
мед (по  
Одн  
другом  
блюдо (с  
таны, с  
отказат  
ним. Но  
судами  
сделать



сдавливать излишне подколенную артерию, не сидите в позе "нога на ногу". Для улучшения микроциркуляции советую также принимать по полтаблетки аспирина 2 раза в день месячными курсами после еды (следует соблюдать осторожность при повышенной кислотности желудочного сока).

Действенная профилактика гангрены — активное движение, поскольку это хорошая гимнастика для сосудов. Гангрена гораздо чаще бывает у тех, кто ведет малоактивный образ жизни. Используйте всякую возможность для ходьбы. Вместо того чтобы подниматься на лифте, идите по лестнице — это прекрасный тренажер, не требующий времени. А пользы от него не меньше, чем от бега.

Обязательно переходите на «сосудистую» диету. Регулярно пейте обезжиренное молоко, ешьте кисломолочные продукты, нежирные сыры. На вашем столе должны ежедневно быть блюда из свежих и тушеных овощей, особенно моркови, капусты и свеклы, овощные соки, яблоки. Каждый день съедайте по 2-3 дольки чеснока, несколько перышек зеленого лука. Ежедневно включайте в рацион геркулесовую и овсяную каши, блюда из бобовых — фасоли, гороха. Хлеб покупайте грубого помола, жиры употребляйте растительные, нерафинированные (2-3 ст. ложки в день). Вместо сахара добавляйте в напитки мед (по 1 ст. ложке в день).

Одному нелегко бросить курить, другому — лишиться любимых блюд (сала, сливочного масла, сметаны, сдобы, яиц), третьему — отказаться от застолий со спиртным. Но тем, у кого непорядок с сосудами в ногах, необходимо это сделать. И чем скорее, тем лучше.

при которой приходится весь рабочий день проводить на ногах, создает неблагоприятную ситуацию для венозного оттока от нижних конечностей. Осмотрев его ноги, я убедился в том, что варикозное расширение вен у него началось уже давно. Посоветовал ему потреблять больше молочных продуктов, пить овощные соки, есть капусту в любом виде, кроме очень кислой, побольше свеклы, которая «выметает» из организма шлаки и помогает регулировать холестериновый обмен. Настоятельно порекомендовал отказаться от курения, которое способствует сужению сосудов, избегать алкоголя. Кроме того, предложил больше двигаться, чтобы активизировать мышцы, устающие во время стояния. Посоветовал также периодически делать теплые ванночки для ног: горчичные, скипидарные, одновременно массируя стопы и голени.

Каждому из пациентов, испытывающих проблемы с сосудами конечностей, я задаю вопросы, часто ли он нервничает, курит ли и сколько сигарет выкуривает, соблюдает ли диету, не переохлаждает ли ноги. Те, кто отвечает на эти вопросы утвердительно, находятся в группе риска. И конечно, для профилактики сосудистых заболеваний ног, в том числе и гангрены, такому человеку следует решительно перестроить свой образ жизни.

Продолжение следует



# Поможем друг другу

✍ "Меня уже давно беспокоят шишки на суставах больших пальцев ног. Помимо косметического недостатка это еще сильная боль, особенно в период обострения — весной и осенью. Может быть, кто-то из читателей знает какое-нибудь народное средство от этого. Напишите, пожалуйста".

г.Москва, ул. Валовая, 29/33,  
корп."В", кв.10  
Хван Тамара Алексеевна

✍ "У моего шестнадцатилетнего сына уже третий год фурункулы, и на лице, и по всему телу. В нашей семье никогда ни у кого этого не было. Лечили его мазью "Левомиколь", соком лимона и алоэ, принимал кварц, антибиотики, но процесс постепенно прогрессирует. Если кто-то знает какие-нибудь народные средства от фурункулеза, напишите, пожалуйста. Буду благодарна".

346500 г.Шахты, Ростовская обл.,  
1-й Милиционный пер, 61  
Демина О.П.

✍ "Нашей дочке 7 лет. Уже два года у нее нервный тик глаз (движение из стороны в сторону) и губ. Обращались к невропатологу и психиатру. Обследования (ЭЭГ) показали, что существенных органических изменений нет. Было назначено лечение, но оно не помогло. Убедительно просим написать тех, кто знает какие-нибудь средства от детских тиков. Будем благодарны".

346916 г.Новошахтинск-16, Ростов-  
ская обл., ул.Куйбышева, 20  
Пономарев П.А.

✍ "Весна и начало лета, когда все вокруг зацветает, — для меня сущее испытание. Раньше никогда аллергии не было, а последние два года я чихаю (в прямом смысле слова) на все цветущие растения. Реклама советует пить супрастин и другие антигистаминные препараты, но хотелось бы обойтись без таблеток. Я знаю, что такие проблемы у многих. Может быть, кто-то нашел какое-то иное средство от аллергии, напишите, пожалуйста, на адрес редакции".

Семенова Ольга, г.Москва,



# СОВЕТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

## Если потеют ноги

Медики называют эту неприятную болезнь бромгидрозом. Она не заразна, но неудобства и самому человеку, и окружающим доставляет. Первопричина бромгидроза — усиленная работа потовых желез. От этого у человека ноги все время влажные. А пот, как известно, — прекрасная питательная среда для бактерий и грибков. Продукты их жизнедеятельности как раз и вызывают неприятный запах.

В народной медицине есть достаточно эффективное и простое средство для борьбы с потливостью ног. Придя домой, вымойте ступни под контрастным душем, чередуя пять-семь раз горячую и холодную воду. Затем сделайте теплую ножную ванну с крупной солью (можно с морской) из расчета 100 г на литр воды. После этого, не ополаскивая, досуха вытрите ноги махровым полотенцем и протрите ступни одеколоном или любым лосьоном на спирту. Эту процедуру не следует делать больше четырех раз в день.

На ночь сделайте ножную ванночку с растениями, содержащими дубящие вещества, например корой дуба. Для этого 1 ст. ложку измельченной дубовой коры залейте 0,5 литра кипящей воды. Кипятите 10 минут, затем процедите, разбавьте прохладной водой, перелейте в тазик и подержите в нем ноги 15-20 минут.

При потливости ног помогает и такой лекарственный сбор. Смешайте по 1 дес. ложке измельченного корня валерианы, травы чистотела большого, цветков фиалки трехцветной, по 1 ст. ложке травы мелиссы и цветков липы, по 2 ст. ложки сушеницы болотной и травы зверобоя продырявленного. 2 ст. ложки сбора залейте 0,5 литра кипятка, кипятите 10 минут, настаивайте 1 час, процедите. Принимайте по половине стакана два раза в день, утром и вечером.

Повышенной потливости ног может способствовать обувь из пластмассы, резины и других искусственных материалов, не пропускающих воздух. Это мешает поту выветриваться и активизирует размножение бактерий. Поэтому рекомендуется обувь чередовать. "Отдыхающую" пару ставьте проветриваться, расшнуровав и вытянув язычок. Пропотевшую полотняную и парусиновую обувь лучше стирать с порошком, а затем хорошенько просушивать. Можно засыпать в нее кукурузный крахмал, который хорошо впитывает влагу. Также необходимо чаще менять стельки.

Сергей Демкин

## При головокружении

- Подышать в течение 3-5 минут камфорой.
- Ежедневно перед обедом съедать 1 ч. ложку морской капусты.
- Выпивать после обеда и ужина по 200 мл липового цвета или настоя мяты перечной.
- 1 ч. ложку соцветий клевера лугового залить стаканом воды, кипятить на слабом огне 5 минут, процедить. Пить по 1 ст. ложке 4-5 раз в день.
- При частом головокружении обязательно заниматься физическими упражнениями, укрепляющими вестибулярный аппарат.

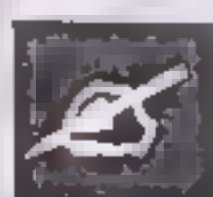
Михаил Крапивин, Карелия



Рубрику  
ведет  
Татьяна  
Сахарчук,  
кандидат  
медицинских  
наук



Фото Сергея Яраева



«Мне поставили диагноз «атрофический гастрит». Расскажите, пожалуйста, что это за болезнь, как ее лечить и какой режим питания соблюдать».

М.Н., г. Москва

Атрофический гастрит — это хроническое (длительное) воспаление слизистой желудка. Она становится тонкой, бледной, складки ее сглаживаются. Количество кислоты и ферментов в желудочном соке уменьшается, что всегда подтверждают анализы желудочного сока. При этом в желудке нарушается процесс переваривания пищи. Кроме того, там начинают вольготно чувствовать себя микробы, так как желудку не хватает соляной кислоты для их уничтожения.

Что делать? Во-первых, стараться не употреблять продукты со щелочной реакцией — они связывают кислоту желудочного сока, которой так не хватает. К ним относятся минеральная вода типа боржоми, цельное молоко. Кисломолочные продукты, напротив, полезны. Ни в коем случае нельзя есть несвежую пищу.

Нужно более тщательно соблюдать правила гигиены: почаще мыть руки и как следует мыть фрукты и овощи.

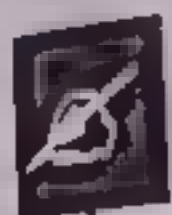
Из лечебных средств можно принимать желудочный сок, продающийся в аптеке, или таблетки, его содержащие, например панзинорм. Правда, при длительном их приеме желудок может «разлениться». Поэтому сначала лучше попробовать повысить выработку собственного желудочного сока и его кислотность. Для это-



го принимают препараты подорожника, алоэ, прополиса, т.е. прибегают к стимулирующей терапии.

Для улучшения питания слизистой желудка хороши так называемые трофические средства: облепиха, шиповник. Из лекарств советую неробол. Но надо помнить, что у облепихи есть свои противопоказания, а от неробола можно пополнеть.

Чтобы видеть динамику процесса, при атрофическом гастрите необходимо наблюдаться у врача и периодически делать гастроскопию.



«Моей внучке 11 лет, полтора года назад ей поставили диагноз: «хроническая вертебро-базилярная недостаточность, резидуальная энцефалопатия с синдромом ВЧГ». Говорят, что это последствия родовой травмы, хотя я в этом сомневаюсь. Расскажите, насколько это опасно? Что можно предпринять для более успешного лечения?»

З.А.Мингазова, Башкортостан, п.Приютова

Диагноз, о котором идет речь (ВЧГ — внутричерепная гипертензия), действительно типичен для последствий родовой травмы. Частая причина этого заболевания — узкий таз у матери, не соответствующий размеру плода, а также деформации таза. Имеют значение толщина костей матери, положение плода перед началом родов, быстрота родов и т.п. Во время родов, когда организм женщины как бы выталкивает плод и головка младенца медленно раздвигает родовые пути, создается большая нагрузка на его шейный отдел позвоночника. У женщин с описанными отклонениями эта нагрузка на позвоночник ребенка особенно велика. Из-за этого нарушается циркуляция спинномозговой жидкости.

Считается, что небольшие родовые травмы встречаются у каждого десятого родившегося ребенка, а то и чаще. Нервная система грудного ребенка очень пластична и обладает большими компенсаторными возможностями. Поэтому, как правило, никаких последствий не бывает. Но если нервная система ребенка оказывается более ранимой, то, несмотря на незначительность родовых травм, через годы все-таки могут проявиться последствия, часто — уже к 6-7 годам.

Начало заболевания провоцируют увеличение физической или психической нагрузок. Дети становятся капризными, невнимательными, у них часто меняется настроение, снижается память, появляются головные боли, они не могут сосредоточиться на одном деле, быстро устают, становятся чувствительными к раздражителям (шуму, громкой музыке, яркому свету). Может выявиться сколиоз — искривление позвоночника. Нарушается зрение — формируется близорукость. Интеллект не страдает, поэтому учителя в школе часто говорят: «Он мог бы, если бы захотел». А все дело, оказывается, не в его хотении.

Дальнейшее течение болезни зависит от условий жизни ребенка. По выражению известного специалиста по этому заболеванию, доктора медицинских наук Герды Юн из Берлина, «этим детям нужна диета окружающей среды». В семье должна быть спокойная и стабильная обстановка. Ложиться спать и вставать ребенок должен в одно и то же время и обязательно высы-



паться, ему полезно как можно больше находиться на свежем воздухе, но не на солнце (голову обязательно закрывать). Физические нагрузки необходимо снизить.

Таких детей нельзя ругать за неуспеваемость. Если ребенок устал, ему нужно дать возможность отдохнуть. Желательно, чтобы он не пользовался компьютером, поменьше смотрел телевизор. Вредны работы в положении с опущенной головой. Категорически нельзя резко поворачивать и запрокидывать голову.

Диета в лечении этого заболевания не является основополагающей, однако в ней должно быть достаточно белка. Рекомендуются исключить продукты острые, соленые, содержащие возбуждающие и экстрактивные вещества. Это шоколад, натуральный кофе, крепкий чай, копчености, пряности, наваристые мясные бульоны и супы. Надо ограничить употребление соли. Полезны фрукты и овощи в любом виде. Из витаминов особенно полезны аскорбиновая кислота (витамин С) и витамин РР, укрепляющие сосуды, а также витамины А и группы В.

Медикаментозное лечение надо проводить обязательно. Иногда врачи назначают препараты женьшеня или пантокрина, сок алоэ, горчишки на шейно-затылочную область перед сном, особенно при головных болях. Полезны ванны с морской солью (36-37°C) по 10-15 минут, а также ношение магнитного браслета.

Нервная система ребенка очень пластична, и со временем при соблюдении всех рекомендаций врача и необходимых условий можно надеяться на улучшение состояния.

Считается, что с болезнетворными бактериями лучше всего справляются антибиотики. Действительно, бывают ситуации, когда без них не обойтись. Но при приеме антибиотиков надо соблюдать осторожность, ведь эти лекарства обладают малоприятными побочными действиями. После их приема, как правило, снижается иммунитет, быстро размножается грибковая инфекция, могут появиться дисбактериоз, крапивница

Бывает и так: возбудитель болезни попал в организм несколько лет назад, а симптомы возникли только сейчас. Получается, что микроб все это время спал и вдруг активизировался. Видимо, внутренняя среда организма стала для него более подходящей. Почему это произошло и как помочь себе?

Микроб жил в организме, но он был в подполье, любая попытка перейти границы дозволенного пресекалась иммунной системой. Если он вышел из подполья, значит, иммунная система не в состоянии больше его сдерживать. Это произошло из-за того, что по какой-то причине защитные силы организма дали сбой.

Есть немало факторов, негативно сказывающихся на активности иммунной системы. Это и хронический стресс, и неразумное питание, и неблагоприятная экологическая обстановка, и малоподвижный образ жизни. Курение может привести не только к болезням легких, оно пагубно воздействует на иммунную систему, снижая способность за-



## Метод Ходановой при хронической инфекции

щитных клеток проникать в очаг воспаления. В городах, при большой скученности населения, организм вынужден защищаться от большого количества микробов, что перегружает иммунитет. Чтобы противостоять всем этим отрицательным воздействиям, ему нужна поддержка.

Такой поддержкой может стать метод иммунокоррекции, созданный в конце 70-х годов прошлого века доктором медицинских наук Раисой Никитичной Ходановой. Уникальность этого метода в том, что используются целебные свойства собственной крови, введенной в рефлексогенные зоны организма. Таким образом не только регулируется деятельность иммунной системы, но и нормализуется деятельность вегетативной системы, улучшается кровоснабжение и питание тканей. В результате такого комплексного воздействия на организм удается остановить воспалительные процессы и помочь организму восстановить поврежденные ткани и органы. Кроме того, метод Ходановой обладает общим тонизирующим действием, повышает работоспособность, улучшает сон.

Этот метод иммунокоррекции су-

ществует уже более двадцати лет, постоянно совершенствуясь, однако он не получил широкого распространения. В годы советской власти таким лечением пользовались преимущественно пациенты 4-го Главного управления — партийные боссы, космонавты, спортсмены, работники атомной промышленности. Раиса Никитична Ходанова, опасаясь, что ее метод будет дискредитирован в неумелых руках, придирчиво подходила к отбору учеников. После ее смерти осталось лишь несколько человек, владеющих этим методом. К счастью, его удалось сохранить.

Эффект наступает, как правило, уже во время лечения, курс которого обычно занимает две недели. Но для восстановления нарушенных функций требуется больше времени, этот процесс продолжается на протяжении нескольких месяцев после лечения. Это и понятно, ведь для выздоровления организму требуется время, особенно если болезнь запущена.

Лечение методом Ходановой не исключает традиционных подходов и не противоречит им. Его нельзя сочетать только с приемом антибиотиков, так как большинство из них ослабляют иммунную систему. Толь-



ко через 2-3 недели после курса антибиотиков можно прибегнуть к иммунокоррекции по методу Ходановой. И это будет очень разумно, поскольку поможет восстановить иммунитет.

Метод Ходановой является не только лечебным, но и профилактическим средством для предупреждения обострений и развития осложнений болезни. Часто хронические инфекции ведут к тяжелым осложнениям. Поэтому не ждите, когда болезнь зайдет далеко: чем раньше начато лечение, тем больше шансов на его успех. Если же время упущено, метод Ходановой может существенно улучшить самочувствие. Более того, подчас оказывается так, что традиционные способы лечения уже не эффективны и метод Ходановой становится последним, что помогает вернуть человека к нормальной жизни.

В Центре иммунокоррекции, практикующем метод Ходановой, накоплен большой опыт лечения:

- ◀ проститита
- ◀ пиелонефрита
- ◀ гастродуоденита
- ◀ гепатита
- ◀ гайморита
- ◀ тонзиллита
- ◀ бронхита
- ◀ воспаления придатков и других хронических инфекций

Центр иммунокоррекции:

☎ (095) 445-40-83

Адрес: Москва,

ул. Давыдовская, д. 6

E-mail [nirelim@mail.ru](mailto:nirelim@mail.ru)

**Н**е надо думать о поре зрелости с грустью — впереди еще много счастливых дней. Тревоги и волнения молодости остались позади. На смену им пришли спокойствие и мудрое отношение к жизни, которые придают женщине особое очарование. Вот что писал о женщинах Сергей Есенин:

О, возраст осени! Он мне  
Дороже юности и лета.

Из чего складывается красота? Изящество движений, приветливый взгляд, обаятельная улыбка. Все это можно сохранять долгие годы. Надо лишь немного позаботиться о себе.

Прямая спина, грациозная походка, легкие и свободные движения всегда привлекают восхищенные взгляды окружающих. Красивая осанка дает женщине уверенность в своей привлекательности. Но это не только эстетическая необходимость, но и способ сохранить хорошее самочувствие. Женщины, умеющие правильно держать спину, не знают, что такое боли в пояснице, у них не кружится и не болит голова, они не испытывают неустойчивости при ходьбе.

Выработать у себя "чувство осанки" никогда не поздно. Сначала потренируйтесь перед зеркалом: распрямите плечи, выпрямите позвоночник, словом, примите правильную осанку и сохраняйте ее в течение 5 минут. Выполняйте это упражнение до тех пор, пока ваше тело не запомнит это положение. Теперь вам остается только следить за ним и корректировать его, если в этом появится необходимость.

Чтобы осанка была правильной, надо не забывать о позвоночнике. Многочасовое сидение на рабочем месте, например за компьютером,



Ирина Белова,  
кандидат медицинских наук

ЖЕНЩИНА

## Вторая молодость

вредно для него. Дайте ему отдохнуть: встаньте, потянитесь, расправьте плечи, сделайте упражнения, растягивающие позвоночник и расслабляющие перегруженные мышцы. Если не делать этого, то ухудшится кровообращение в тканях, нарушится обмен веществ, причем быстрее всего в межпозвоночных дисках. И одолеют остеохондроз и сколиоз, мешающие двигаться легко и свободно.

Выполняя домашнюю работу, старайтесь пользоваться разными приспособлениями, чтобы не слишком сгибать спину. И никогда не носите тяжелые сумки в одной руке, чтобы не искривить позвоночник. Лучше равномерно распределить груз в обеих руках.

С позвоночником обязательно будут проблемы, если спать на мягкой постели и высоких подушках. Ортопеды считают идеальной полужесткую постель с низкой подушкой.

Сохранить привлекательность и душевный покой помогают физические упражнения. Они не только улучшают тонус мышц, но и помогают расслабиться, снимают эмоциональное напряжение. Оказывают они и еще одно действие, о котором надо знать женщинам зрелого возраста.

Во второй половине жизни все



женщины переживают сложный период — климакс, связанный со снижением выработки женских половых гормонов. Этот период, длящийся от 6 месяцев до 3 лет, часто сопровождается неприятными явлениями: приливами, ночной потливостью, головной болью, раздражительностью, депрессией. Регулярные занятия физическими упражнениями, во время которых вырабатываются «гормоны удовольствия» — эндорфины, улучшают настроение, уменьшают приливы и ночную потливость.



В меню женщины зрелого возраста должно быть много овощей и зелени, огородной и дикорастущей. Добавьте в него также грецкие орехи и гранаты. Растительный мир разнообразен, так что выбирайте, что вам по вкусу, тем более что природа наделила женщин способностью интуитивно чувствовать, что им необходимо для сохранения здоровья и красоты. Но некоторые растения надо включать в питание обязательно. Это растения, содержащие природные эстрогены — аналоги женских половых гормонов. Фитогормоны содержит, например, липа. Всем женщинам после 45 лет раз в полгода в течение месяца диетологи рекомендуют пить липовый чай — один стакан в день. На стакан кипятка берут 1 ч. ложку цветов липы. Климакс в этом случае наступит позже и переноситься будет легче. К травам, обладающим эстрогенной активностью, относятся также анис, фенхель, шалфей.

Если правильно организовать питание, то можно не волноваться по поводу сердечно-сосудистых заболеваний и климактерических расстройств. Сладкий перец, цитрусовые, черная смородина, сырая капуста, яблоки, дыня, шпинат и виноград за счет совместного действия витамина С и биофлавоноидов, которых в них очень много, уменьшают приливы и отеки. Нерафинированное растительное масло, семена подсолнечника, миндаль, арахис, зелень, содержащие витамин Е, ослабляют головную боль и снимают утомление. А морепродукты, гречка и овсяная крупа, включающие большое количество минеральных веществ, защищают клетки от вредного воздействия свободных радикалов.

Еще одним неприятным следствием гормональной перестройки организма может быть истончение и

ломкость костей из-за развития остеопороза. А если кости хрупкие, то и опасность переломов возрастает. Если вы хотите избежать этой опасности, не забывайте о профилактике. Чем раньше вы начнете ее, тем она будет эффективнее.

При остеопорозе в костях не хватает минеральных веществ, придающих им прочность, — кальция, магния, марганца, фосфора, цинка. Поэтому в питание надо обязательно включать продукты, в которых они есть. Особенно важен кальций. Его много в молочных продуктах — молоке, йогурте, сыре. Пополнить содержание этого минерального вещества в организме можно, употребляя сельдерей, миндаль, кунжут, семена подсолнечника, вяленую рыбу, сардины с костями. Однако суточная потребность в кальции у женщин велика — 1500 мг. Поэтому при обычном рационе питания мы, как правило, кальций недополучаем. На этот случай существуют лекарственные препараты, содержащие кальций, которые принимают для профилактики и лечения остеопороза. Хочу обратить внимание на то, что витаминные препараты не содержат достаточного количества кальция. Его лучше принимать дополнительно.

Сохранить костную массу помогают и витамины, особенно группы В, которые содержатся в печени, пивных дрожжах, арахисе, зерновых. Кроме того, они делают нас устойчивее к воздействию стресса. Витамин D улучшает всасывание кальция в желудке. Получить его можно из жирных сортов рыбы и печени трески. Кроме того, надо больше времени проводить на свежем воздухе. Под действием солнечных лучей и нужный витамин образуется, и цвет лица улучшается. Необходим в этот период и витамин К. Если в организме его не хватает,



то кальций будет выводиться с мочой. Витамин К синтезируется полезными бактериями кишечника. Чтобы эти бактерии чувствовали себя комфортно и хорошо выполняли свою работу, помогайте им, ежедневно употребляя кисломолочные продукты, например йогурт, ацидофилин, пахту. Особенно важно это делать после приема антибиотиков.

Женщинам, которые хотят сохранить здоровье и привлекательность, стоит подумать о том, чтобы бросить курить. Курение подавляет

выработку женских половых гормонов и тем самым способствует истончению костей. Не говоря уже о том, что оно ухудшает цвет лица и зубов. Также не следует злоупотреблять кофе, поскольку кофеин способствует потере кальция с мочой, и алкоголем, нарушающим процесс восстановления костей.

Позаботьтесь о себе. Сохранив красоту и здоровье, вы сможете больше радоваться жизни и радовать других. А значит, сохранить мир и покой в семье.

## Красивые ноги



Чтобы ноги были стройными, а походка легкой, полезно выполнять специальные упражнения.

1. Лечь на спину, ноги согнуть в коленях. Ступни разведены и стоят на полу. Руки лежат на внутренней стороне бедер. Сводить колени, оказывая руками сопротивление.

2. Из того же положения сдавливать мяч, зажав его между коленями.

3. Из того же положения сдавливать мяч, зажав его между стопами.

4. Встать, ноги на ширине плеч. Не отрывая стоп от пола, пытаться соединить бедра.

Каждое упражнение выполнять по 2-3 серии по 5-6 раз в каждой. После выполнения всех упражнений расслабить мышцы.

Упражнения 1-4 помогают укрепить внутренние мышцы бедра.

5. Сидя на полу или на стуле, поднимать оттянутый носок, оказывая значительное сопротивление другой ногой. Выполнять по 6-8 раз каждой ногой.

Расслабить ноги, сделав массаж икроножных мышц или опустив ноги в теплую воду.

Упражнение улучшает форму икроножных мышц.

6. Ходить, широко разводя носки и ставя пятки на воображаемую прямую линию.

Упражнение помогает улучшить походку.



# Сердце ПОД ЗАЩИТОЙ

*Раньше считалось, что инфаркту больше подвержены мужчины. Новейшие исследования, проведенные в США, доказывают, что и для женщин, особенно зрелого возраста, эта болезнь представляет серьезную опасность*

Линн Нейви, 48-летняя учительница из Калифорнии, на протяжении последних лет регулярно занималась бегом трусцой, даже побеждала в соревнованиях, увлекалась аэробикой и танцами, придерживалась разумной диеты: ограничивала жирную и мясную пищу, ела много фруктов и овощей. И чувствовала себя вполне здоровой. Поэтому, когда ее лечащий врач предложил ей сдать анализ на холестерин, она искренне удивилась. Однако результат анализа заставил ее удивиться еще больше. Уровень общего холестерина в крови составил 280 мг/дл при норме 200 мг/дл. А повышенный уровень холестерина, как известно, может привести к проблемам с сердцем и сосудами.

Линн считала, что находится в безопасности, поскольку ведет ак-



Фото Сергея Третьякова

тивный здоровый образ жизни. Однако она не учитывала, что находится в группе риска, поскольку ее отец болел гипертонией и стенокардией и умер от инфаркта. И ей следовало следить за холестерином.



жчины. Новей-  
что и для жен-  
авляет серьез-



Фото Сергея Пирова

образ жизни. Од-  
ала, что находит-  
оскольку ее отец  
и стенокардией  
а. И ей следовало  
рином.

Подобно Линн, многие амери-  
канские женщины считают, что хоро-  
шая физическая форма надежно за-  
щищает их сердце. Они больше бо-  
ятся рака молочной железы, хотя, по  
статистике, сегодня в Америке от  
инфарктов погибает гораздо больше  
женщин, чем от рака молочной же-  
лезы, рака легких и инсульта, вместе  
взятых. Чтобы избежать  
проблем с сердцем, необ-  
ходимо не только вести  
здоровый образ жизни, но  
и следить за уровнем хо-  
лестерина и в случае не-  
обходимости принимать  
меры к его снижению.

Сейчас принято гово-  
рить о "плохом" и "хоро-  
шем" холестерине или  
"плохих" и "хороших" ли-  
попротеинах. Это доволь-  
но условное разделение,  
но оно поможет понять  
роль липопротеинов в  
развитии атеросклероза  
и инфаркта. Объясню, что  
здесь имеется в виду. Хо-  
лестерин в организме  
вместе с другими жирами  
и белками образует ком-  
плексы, называемые ли-  
попротеинами. В зависи-  
мости от соотношения  
жиров и белков они де-  
лятся на липопротеины  
низкой плотности (ЛПНП)  
и липопротеины высокой  
плотности (ЛПВП). ЛПНП  
могут откладываться в  
сосудистой стенке, при-  
водя к развитию атеросклероза,  
сужению сосуда и тем самым нару-  
шению тока крови. Поэтому их на-

зывают "плохими". А вот ЛПВП, на-  
против, удаляют холестерин из со-  
судистой стенки, сохраняя их нор-  
мальную функцию. Это "хорошие"  
липопротеины. Уровень "хороше-  
го" холестерина ниже 35 мг/дл дол-  
жен вызывать беспокойство не  
только у мужчин, как это считалось  
раньше, но и у женщин.

### ЖЕНЩИНЫ СТАРШЕ 50 ЛЕТ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ СВОЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА И ТРИГЛИЦЕРИДОВ

Чтобы снизить риск возникновения бо-  
лезни сердца или затормозить ее раз-  
витие, особенно после наступления  
менопаузы, американские эксперты-  
кардиологи из Национальной програм-  
мы защиты сердца рекомендуют всем  
женщинам старше 50 лет проводить  
анализ крови на общий холестерин,  
ЛПВП ("хороший" холестерин) и триг-  
лицериды не реже одного раза в 5 лет.  
Анализ на ЛПНП ("плохой" холесте-  
рин) более сложный и дорогой и не  
всегда доступен. Однако уровень "пло-  
хого" холестерина можно определить  
простым расчетом, вычислив разницу  
между значением общего холестерина  
и "хорошего" холестерина. (Общий хо-  
лестерин складывается из "хорошего"  
и "плохого" холестерина.) Если рас-  
чет покажет, что "плохой" холестерин  
превышает допустимую норму, то надо  
постараться сделать анализ специаль-  
но на "плохой" холестерин.

Опасность для сосудов и серд-  
ца представляет не только повы-  
шенный уровень холестерина



ЛПНП, но и высокое содержание в крови другого типа жировых частиц — триглицеридов, являющихся важным источником энергии для клеток. Они поступают в организм с пищей (животными жирами) и, кроме того, вырабатываются самим организмом. Если уровень триглицеридов повышается, на стенках сосудов могут образовываться атеросклеротические бляшки. По мнению ученых, триглицериды — более важный фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний у женщин, чем у мужчин. Особенно опасно для сосудов и сердца женщин старшего возраста сочетание повышенного уровня триглицеридов с низким уровнем “хорошего” холестерина. Такое сочетание ускоряет развитие атеросклероза коронарных артерий и заболеваний сердца.

Сейчас многие ученые считают установленную норму триглицеридов — 200 мг/дл слишком высокой, особенно для женщин зрелого возраста. Им надо начинать беспокоиться о своих сосудах и сердце, когда уровень триглицеридов в крови достигает 150 мг/дл.

Опасность заболеваний сердца у женщин повышается в постменопаузальный период. 53-летняя медсестра Ронда Уитли вовремя начала следить за уровнем холестерина и триглицеридов. Она придерживалась диеты и вела активный образ жизни. Однако примерно через год после наступления менопаузы анализы показали, что содержание общего холестерина и триглицеридов в крови у нее повышено, а уровень “хорошего” холестерина очень низкий — 18 мг/дл (при норме не менее 35 мг/дл). Это бывает связано с тем, что в этот период в женском организме, и в частности в

## СКРЫТЫЕ ВИНОВНИКИ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА ♦ СКРЫТЫЕ ВИНОВНИКИ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА

Кардиологи считают высокий холестерин одним из главных факторов риска болезни сердца. Однако у некоторых людей характерные для ишемической болезни сердца грудные боли, одышка при физической нагрузке и даже инфаркт бывают при нормальном уровне холестерина. В чем тут дело?

Ученые обнаружили, что развитию болезней сердца и сосудов могут способствовать высокие гомоцистеин и липопротеин (А), являющиеся компонентами крови. При обследовании 28000 женщин зрелого возраста с нормальным холестерином выяснилось, что у женщин с ишемической болезнью сердца, имеющих нормальный уровень холестерина, именно эти составляющие крови были существенно повышены.

Гомоцистеин (аминокислота) считается таким же важным фактором риска, как курение. Риск коронарной болезни сердца (стенокардии) у женщин с самыми высокими показателями уровня гомоцистеина оказался вдвое выше, чем у женщин с самыми низкими показателями его уровня. Снижению уровня гомоцистеина способствует диета, богатая овощами, фруктами, цельными зерновыми продуктами, рыбой, а также прием витаминов —



фолиевой кислоты,  $B_6$  и  $B_{12}$ .  
Липопротеин (A) (Lp A).

Частицы этого вещества образуются в крови в результате присоединения молекулы крупного белка (протеина) к холестерину низкой плотности. Проведенные широкие эпидемиологические исследования показывают, что при высоком уровне липопротеина (A) риск инфаркта и инсульта повышается в три раза. Снижают повышенный уровень липопротеина (A) так же, как и общий и "плохой" холестерин, — диетой, физическими упражнениями и приемом статинов.

Если возникают загрудинные боли и одышка при физической нагрузке, а холестерин при этом нормальный, не исключено, что это связано с повышением уровня описанных составляющих крови. В этом случае нужно проконсультироваться с кардиологом. Однако надо иметь в виду, что, поскольку роль перечисленных выше факторов (гомоцистеина и липопротеина (A)) как факторов риска возникновения и развития болезни сердца и сосудов была открыта сравнительно недавно, не все врачи-практики могут быть достаточно информированы об этом.

Перевод Бориса Бочарова

## СКРЫТЫЕ ВИНОВНИКИ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА

## ◆ СКРЫТЫЕ ВИНОВНИКИ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА

составе крови, происходят серьезные изменения: у многих женщин снижается уровень "хорошего" холестерина и повышается уровень "плохого" и триглицеридов. В среднем уровень "плохого" холестерина и триглицеридов у них становится заметно выше, чем у мужчин того же возраста. В результате риск инфаркта или другой болезни сердца и сосудов у женщин, входящих в постменструальный период, сильно возрастает. "Сердечно-сосудистые болезни у женщин развиваются обычно примерно на 10 лет позднее, чем у мужчин. Но если болезнь уже началась, то у женщин она прогрессирует гораздо быстрее", — таково мнение доктора Валентина Фастера, ведущего кардиолога Медицинской школы Маунт Синай в Нью-Йорке.

Еще сравнительно недавно врачи порекомендовали бы Ронди Уитли для снижения холестерина и защиты сердца и сосудов, а также для профилактики других неприятных проявлений климакса принимать в течение некоторого времени небольшие дозы гормона эстрогена, то есть пройти курс гормонзаместительной терапии (ГЗТ). Такой курс врачи обычно назначают женщинам, у которых менопауза сопровождается осложнениями, связанными с прекращением выработки женского полового гормона эстрогена.

Однако два недавно закончившихся крупных исследования заставили врачей по-новому взглянуть на этот метод. Проводимое в ходе этих исследований лечение с помощью ГЗТ, направленное на улучшение состояния сердечно-сосудистой системы у женщин зрелого возраста, успеха не имело. Более того, оказалось, что и



здоровым женщинам этого возраста проведение курса ГЗТ иногда может принести больше вреда, чем пользы. Крупный исследовательский проект "Инициатива женского здоровья", проводившийся в г. Далласе, показал, что у женщин,

снижение веса, отказ от курения и ограничение алкоголя — все это полезно, но иногда может оказаться недостаточно эффективным, как случилось с Линн Нейви. Оздоровление образа жизни играет важную роль в профилактике болезней со-

судов и сердца, но оно снижает уровень "плохого" холестерина и триглицеридов не более чем на 10–15%. Большинство женщин с высоким уровнем холестерина и триглицеридов нуждается в дополнительных мерах, и прежде всего в приеме специальных лекарств.

Одно время хорошим средством считалась никотиновая кислота (ниацин). Действительно, во многих случаях прием высоких доз никотиновой кислоты приводит к заметному снижению холестерина и триглицеридов. Однако при этом довольно часто возникают побочные явления: сильный зуд, сыпь, жар в голове, покраснение верхней части тела, особенно лица. У гипертоников и у людей, склонных к повышению артериального да-

вления, может подскочить давление.

Лучше всего зарекомендовали себя препараты из группы статинов (мевакор, зокор, правакол, липитол и др.). Они эффективно тормозят образование холестерина в печени и тем самым снижают его содержание

## НОРМЫ ХОЛЕСТЕРИНА И ТРИГЛИЦЕРИДОВ

### Общий холестерин

Менее 200 мг/дл — норма;

200–230 мг/дл — пограничный уровень;

240 мг/дл и выше — опасный уровень.

### ЛПВП ("хороший" холестерин)

Выше 60 мг/дл — норма (обеспечивает высокую защиту сердца);

35–60 мг/дл — пограничный уровень;

ниже 35 мг/дл — опасный уровень (высокий риск болезни сердца).

### ЛПНП ("плохой" холестерин)

Менее 130 мг/дл — норма (У людей, уже страдающих болезнью сердца, желательный уровень 100 мг/дл и ниже);

130–159 мг/дл — пограничный уровень;

160 мг/дл и выше — опасный уровень (высокий риск болезни сердца).

### Триглицериды

Ниже 150 мг/дл для женщин,

ниже 200 мг/дл для мужчин — норма;

200–400 мг/дл — пограничный уровень;

выше 400 мг/дл — высокий (опасный) уровень.

проходивших курс ГЗТ в течение двух лет, риск инфаркта и инсульта не только не снизился, но даже несколько возрос.

Но если не эстрогенная терапия, то что же? Регулярные физические тренировки, рациональное питание,



в организме. Известно, что весь содержащийся в организме человека холестерин состоит из эндогенного, то есть вырабатывающегося в самом организме человека (печенью), и из экзогенного холестерина, то есть поступающего в организм с пищей. Эндогенный холестерин составляет около 80% от общего холестерина, а экзогенный — 20%. Так что, если даже полностью исключить поступление холестерина с пищей, снизить содержание холестерина в организме больше, чем на 20%, невозможно. Поэтому прием статинов является более радикальным методом в борьбе с повышенным холестерином. Они снижают уровень "плохого" холестерина на 35–50%, а общего холестерина и триглицеридов более чем на 25%. В отличие от других препаратов для снижения холестерина статины дают меньше побочных эффектов.

Статины зарекомендовали себя как наиболее действенное средство при повышенном холестерине, особенно у женщин. Риск первичного или повторного инфаркта со смертельным исходом у женщин, принимавших на протяжении 5 лет статины, был вдвое ниже, чем у тех, кто не принимал препараты этой группы.

При длительном приеме статинов надо обязательно следить за печенью, поскольку статины, правда в редких случаях, могут вызвать отклонения в ее работе. Целесообразно также периодически делать анализ крови на холестерин, чтобы в случае необходимости увеличить или, наоборот, уменьшить дозу препарата.

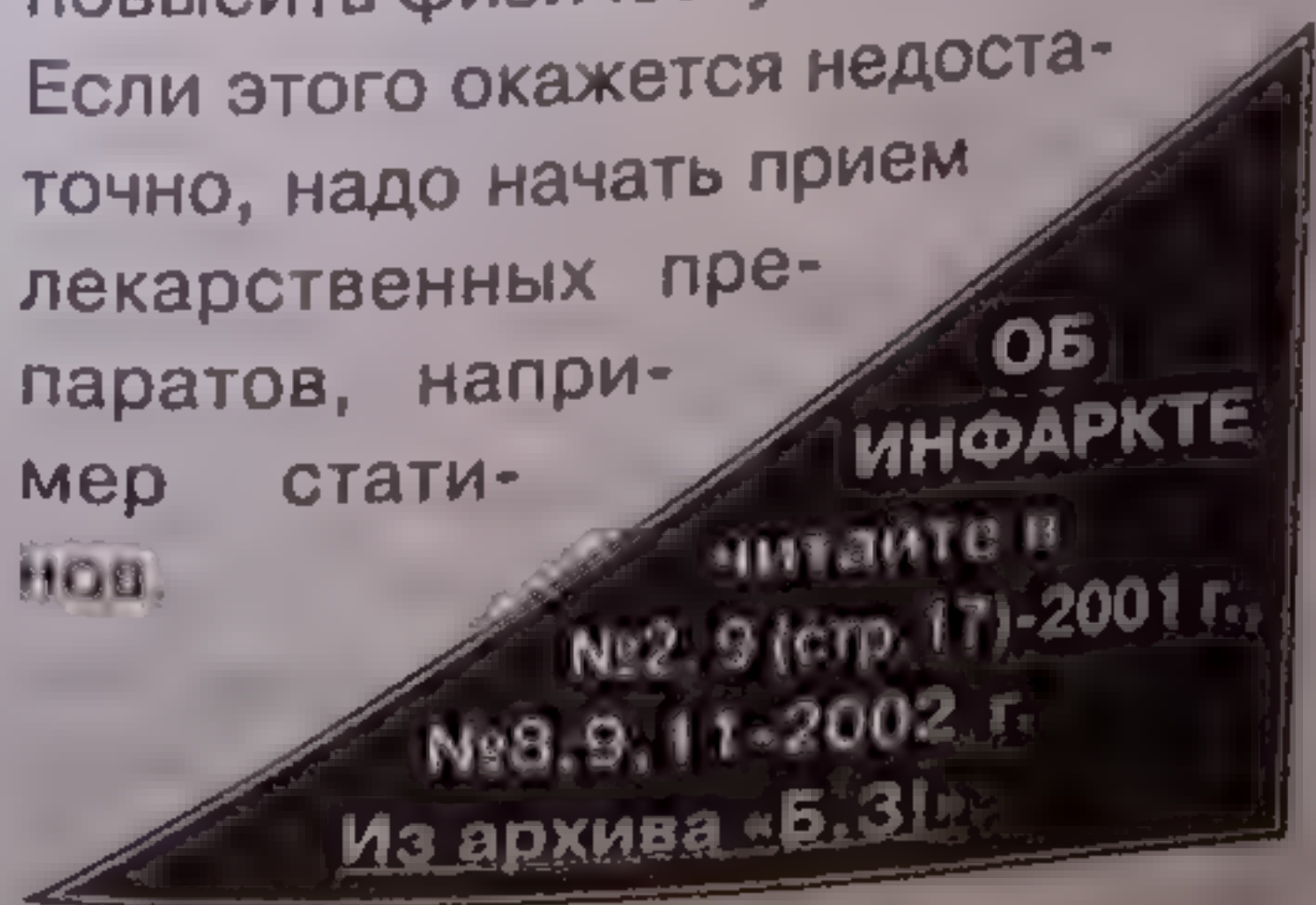
Недавно было обнаружено еще

одно неизвестное раньше лечебное действие статинов. У женщин, которые принимали статины для снижения холестерина после наступления менопаузы, повышалась плотность и, следовательно, прочность костей. Таким образом, статины не только снижают уровень холестерина, но и предотвращают развитие остеопороза. В результате уменьшается риск переломов костей, характерных для женщин этого возраста.

По-видимому, статины повышают скорость образования костной ткани, в то время как другие лекарства, применяемые для профилактики и лечения остеопороза, действуют по-иному — они замедляют разрушение костной ткани, препятствуя вымыванию из костей кальция. В случаях повышенной опасности остеопороза следует принимать лекарства обеих групп.

На основании результатов широких исследований американские кардиологи рекомендуют всем женщинам после 50 лет периодически проверять уровень холестерина и триглицеридов. Если появится тенденция к его повышению, вначале следует изменить диету, то есть меньше употреблять продуктов животного происхождения, богатых холестерином, а также повысить физическую активность. Если этого окажется недостаточно, надо начать прием лекарственных препаратов, например стати-

нов.





# Без подробностей

## Грудное молоко от ожирения

**Н**едавно в английской газете «Таймс» обсуждался вопрос, как заставить молодых матерей кормить своих детей грудью. Дело в том, что Британия остается лидером по распространенности искусственного вскармливания. Между тем грудное кормление, даже в течение трех месяцев, снижает риск ожирения ребенка на 35%. Более



того, материнское молоко способствует поддержанию нормального веса и в подростковом возрасте. А ведь детское и подростковое ожирение

считается более опасным

логи всерьез обеспокоены тем, как объяснить женщинам, что здоровье ребенка гораздо важнее.

## Канцерогенные лакомства

**В** настоящее время в связи с ростом числа онкологических заболеваний ученые ведут интенсивные исследования их возможных причин. К числу факторов риска могут относиться, например, продукты питания. В частности, установлено, что весьма популярные у детей и взрослых картофельные чипсы, гамбургеры и французские бисквиты содержат весьма активные канцерогены. Ученые из Стокгольмского университета провели специальное исследование, чтобы разобраться, откуда эти опасные вещества появляются в хрустящих лакомствах. Оказалось, что в процессе жарки в картофеле и других продуктах, богатых углеводами, образуется акриламид — вещество, обладающее сильным канцерогенным действием. В упаковке картофельных чипсов его содержится в 500 раз больше, чем допускают нормативы. А в гамбургерах из «Макдоналдса» количество акриламида может быть в 100-200 раз выше допустимой нормы.

Вообще способ приготовления любой пищи влияет не только на ее вкус, но и на наше здоровье. Если продукты не жарить, а, например, варить или тушить, то образования канцерогенов не происходит. По-



и  
коены тем, как  
м, что здоро-  
важнее.

## лакомства

е время в связи  
исла онкологи-  
болеваний уче-  
ные исследова-  
причин. К числу  
гут относиться,  
питания. В ча-  
но, что весьма  
и взрослых кар-  
гамбургеры и  
виты содержат  
нцерогены. Уче-  
ого университе-  
ное исследова-  
ться, откуда эти  
а появляются в  
твах. Оказалось,  
ки в картофеле и  
огатых углевода-  
иламид — веще-  
сильным канце-  
ием. В упаковке  
сов его содержат-  
е, чем допускают  
гамбургерах из  
личество акрила-  
в 100-200 раз вы-  
рмы.

об приготовления  
ет не только на ее  
е здоровье. Если  
ить, а, например,  
ь, то образования  
происходит. По-



этому постарайтесь, чтобы чипсы, курица-гриль, барбекю, шашлык и жареное мясо лишь изредка появлялись на вашем столе.

## Болезни и характер

**И** лохой характер, психо-эмоциональная неустойчивость могут оказать негативное воздействие на здоровье. Но ведь и болезни накладывают отпечаток на характер. Это важно учитывать при общении с людьми, чтобы избегать необоснованных обид и конфликтов.

У тех, кто страдает гипертонической болезнью, со временем формируется особый склад психики. У врачей даже есть термин «гипертонический характер». Его отличительные черты — раздражительность, возбудимость, частые смены настроения. Как правило, гипертоники вспыльчивы, очень настойчивы, а порой и упрямы, любят всех поучать.

Что касается болезней печени и желчных путей, то раздражительность и даже злобность, вызываемые ими, настолько общеизвестны, что даже существует выражение «желчный человек».

Специфическим складом характе-

ра обладают и люди, страдающие мигренью. Им свойственны активность, иногда завышенные притязания, обидчивость, нетерпимость к ошибкам других, но вместе с тем и требовательность к себе. Они очень чувствительны к стрессам, часто испытывают тревогу, склонны к депрессии.

Диабетики не могут позволить себе ни на день забыть о своем заболевании. Поэтому для них естественно желание поговорить о своей болезни, о своем состоянии. Они легко возбудимы, словоохотливы, склонны к частой смене настроений и быстро утомляются. У них бывают приступы гнева, во время которых им лучше не возражать.

У больных бронхиальной астмой, ревматизмом, язвенным колитом, которых лечат гормональными препаратами, наблюдаются возбуждение, болтливость и смешливость. Некоторые могут впадать в состояние эйфории, похожее на алкогольное опьянение, при котором снижается критиче-



ское восприятие окружающей обстановки. Затем наступает апатия, полный упадок сил и бессонница.

Подготовил Сергей Демкин



# Коэффициент эрудиции

1. Кто из этих писателей написал «Руководство для желающих жениться»?  
А. Чехов. В. Тургенев. С. Аверченко. D. Зощенко.
2. Какую фамилию носил судья в пьесе Гоголя «Ревизор»?  
А. Земляника. В. Хлопов. С. Ляпкин-Тяпкин. D. Шпекин.
3. Назовите автора драмы «Короли забавляются», по которой было написано либретто к опере Верди «Риголетто»?  
А. Скриб. В. Гутьеррес. С. Дюма-сын. D. Гюго.
4. Кем был Риголетто — главный герой этой оперы?  
А. Придворным. В. Шутом. С. Королем. D. Офицером.
5. В каком балете есть танец Красной шапочки и Волка?  
А. «Спящая красавица». В. «Щелкунчик». С. «Петрушка». D. «Лебединое озеро».
6. Кисти какого художника принадлежит картина «Похищение Европы»?  
А. Врубелю. В. Серову.  
С. Васнецову. D. Венецианову.
7. Какой русский ученый в 1892 году впервые открыл вирусы?  
А. Бехтерев. В. Павлов.  
С. Ивановский. D. Вернадский.
8. Как называется частный случай агрессии, характеризующийся истреблением особей своего вида (пожирание более слабых)?  
А. Каннибализм. В. Комменсализм. С. Консорция. D. Консумент.
9. В каком московском театре работают эти актеры: Сергей Маковецкий, Юлия Рутберг, Мария Аронова, Лидия Вележева?  
А. им. Моссовета. В. «Современник». С. «Ленком». D. им. Вахтангова.
10. Известное выражение «бить баклуши» означает бездельничать. А что такое «баклуши»?  
А. Птицы. В. Украшение. С. Приспособление на ткацком станке. D. Деревянные заготовки для мелких изделий.
11. Какая птица может поворачивать голову на 270°?  
А. Сокол. В. Ястреб. С. Сова. D. Стервятник.
12. В каком году советский корабль «Луна-3» впервые сфотографировал обратную сторону Луны?  
А. 1957. В. 1960. С. 1963. D. 1969.





# Друж морковка

Пожалуй, нет ни одного огорода, где бы не росла морковь. Какое удовольствие похрустеть молодой морковкой, особенно только что сорванной с грядки. Да и обед без нее вряд ли можно приготовить. Нужна морковка и для салатов и винегретов, соусов и маринадов, квашения капусты и как начинка для пирогов. Сладкая, нежная, ароматная, она никогда не приедается.

В Европе морковь получила широкое распространение с XIV века. В европейских кухнях использовали и ее ботву. Как показали современные исследования, витамина С в листьях моркови больше, чем в апельсинах.

На Руси морковь стали выращивать с XVI-XVII веков. В русских монастырях морковным соком лечили многие заболевания. Для укрепления здоровья ели морковь с медом. Ее даже хранили в меду.

Современное название «морковь» возникло давно. Считается, что оно восходит к древнеславянскому «мърки». Этот же корень сохранился и в других славянских языках: в украинском и белорусском морковь называют морква, в болгарском — морковъ, в польском — марков.

Природный цвет моркови — желтый. Такую морковь до сих пор выращивают в Средней Азии. Корнеплоды с красной и оранжево-крас-



Фото Виктора Ахлюмова

ной окраской были выведены специально. Они содержат больше, чем желтая морковь, каротина, надежно защищающего клетки нашего организма.

Особенно ценен корнеплод в свежем виде как источник витаминов. По сравнению с другими овощами морковь содержит гораздо больше каротина — провитамина А, который в организме преобразуется в витамин А. Одной небольшой морковки достаточно, чтобы удовлетворить суточную потребность организма в витамине А. Есть в ней



и витамины *C, D, E, K, H, PP*, группы *B*. Кроме того, в моркови найдены сахара, белки, клетчатка, пектины, флавоноиды, кумарины, физиологически активные вещества, многие ферменты, а также микро- и макроэлементы: калий, кальций, железо, фосфор, йод, бор, хром, кобальт, медь, цинк, селен, никель и др. Есть даже немного жирного и эфирного масла, придающего моркови специфический запах. Вот уж поистине чудо-овощ!

Ценятся в моркови не только питательные, но и лечебные свойства. Гиппократ считал ее особенно полезной при заболевании органов зрения. Греки подавали морковь на

пирах, ели с оливковым маслом, которое окрашивалось от нее в оранжевый цвет. Кстати, такое масло помогает при болезнях желудка.

Каротины, которыми она так богата, нормализуют обмен веществ, физическое и умственное развитие, обеспечивают функцию органов зрения, кожи и слизистых оболочек, повышают защитные силы организма, являются хорошим средством профилактики рака кожи. Все каротины, которых много в моркови, обладают и антиоксидантными свойствами. Их присутствие в рационе важно для профилактики атеросклероза, злокачественных опухолей, преждевременного старения организма.

Морковь улучшает пищеварение, ускоряет заживление ран, выводит песок из почек, увеличивает лактацию у кормящих матерей. Морковный сок применяется при малокровии и упадке сил как общеукрепляющее средство, в первые дни после инфаркта миокарда для поддержания работы сердечной мышцы.

Морковь и морковный сок могут оказать существенную помощь при заболеваниях, связанных с нарушением минерального обмена (обменные по-

## ◆ КРОМЕ ТОГО ◆ КРОМЕ ТОГО ◆

### МОРКОВНЫЕ СЕКРЕТЫ

◀ В верхних слоях моркови находится больше каротина, чем в сердцевине. А сердцевина содержит больше клетчатки.

◀ Сорта моркови с интенсивной оранжево-красной окраской ценятся выше. Они содержат больше провитамина А и сахаров и имеют более сочную мякоть.

◀ Каротин лучше усваивается, если морковь употреблять с маслом или сметаной, так как относится к жирорастворимым витаминам.

◀ Для получения хорошего морковного сока больше всего подходит морковь с толстыми недлинными корнеплодами (каротель). После отжимания сока выбрасывать выжимки не стоит. Нужно залить эту массу сливками или растительным маслом, дать настояться 3-4 часа, отжать и использовать это морковное масло в кулинарных целях, например для заправки салатов.

◀ Хранить свежеприготовленный морковный сок на воздухе можно не более получаса, поскольку он быстро теряет свои целебные свойства.

◆ КРОМЕ ТОГО ◆ КРОМЕ ТОГО ◆ КРОМЕ ТОГО ◆



лиартриты, остеохондрозы, желчно- и мочекаменная болезни и др.). Наличие в моркови йода способствует нормализации жирового обмена и тем самым препятствует развитию ожирения, а клетчатка моркови выводит избыток холестерина из организма.

Используется морковь и в качестве легкого слабительного и мочегонного средства.

Одним словом, морковка — наш друг, с какой стороны на нее ни посмотреть.

### НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ

- ♦ Сок моркови с медом (1:1), а также морковь, сваренную в молоке, назначают при расстройствах желудочно-кишечного тракта, при бронхите, ларингите, простудных заболеваниях, половом бессилии.

- ♦ Для усиления лактации кормящим матерям дают пить сок моркови по 1/2-1/3 стакана 3 раза в день.

- ♦ При повышенной утомляемости морковный сок пьют по 1/2 стакана 3 раза в день.

- ♦ При ухудшении зрения рекомендуется пить морковный сок по 1/2 стакана 3 раза в день.

- ♦ Примочки из морковного сока и обмывания им способствуют быстрому заживлению ран и язв. Можно также прикладывать к ранам свеженатертую морковь.

- ♦ При ангине морковным соком можно полоскать горло.

- ♦ В качестве глистогонного средства и при поносе следует принимать свежий сок по 1 ст. ложке 4-5 раз в день (детям — по 1 ч. ложке 3-4 раза в день).

- ♦ Морковный сок в смеси с соком лимона (1:1) втирают в кожу

головы для укрепления волос.

- ♦ Морковным соком протирают кожу лица. От этого она омолаживается, становится более свежей и красивой.

- ♦ Настой семян моркови (1 ч. ложку семян залить 200 мл кипятка, настоять в термосе ночь, процедить) пьют по 1/2 стакана 3 раза в день при моче- и желчнокаменной болезнях, в качестве мочегонного и противоглистного средства.

- ♦ При почечнокаменной болезни настой семян (1 ст. ложка на 200 мл кипятка) пьют по 1 стакану 3 раза в день.

- ♦ Для улучшения пищеварения и как ветрогонное средство пьют порошок семян моркови по 1-3 г 3 раза в день.

- ♦ При геморрое пьют чай, заваренный из листьев моркови.

- ♦ При переутомлении или после перенесенного заболевания полезно пить смеси морковного сока с медом, соком лимона и лимонной цедрой, а также с молоком (1:1).

### БЛЮДА С МОРКОВЬЮ

Салат из моркови, яблок и изюма  
Морковь — 4 штуки, яблоки — 3 штуки, 2 ст. ложки изюма, 100 г сметаны, сок 1 лимона, 2 ст. ложки меда, зелень петрушки

Морковь и яблоки вымыть, почистить, натереть на крупной терке. Изюм перебрать, промыть и замочить в кипяченой воде на 30 минут. Все перемешать, добавить сок лимона, мед, сметану. Посыпать зеленью.

Салат из сельдерея и моркови  
Перемешать 1 стакан мелко нарезанного свежего корня сельдерея и полстакана натертой моркови. По-



лить растительным маслом и посыпать измельченной зеленью петрушки.

#### Салат из моркови, творога и меда

Морковь — 2 штуки, творог — 400 г, 4 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложка меда, соль по вкусу

Морковь помыть, почистить, натереть на мелкой терке и тщательно растереть с творогом, сметаной и солью, добавить мед.

#### Морковь тушеная с черносливом, изюмом и медом

Морковь — 300 г, чернослив — 100 г, 3 ст. ложки меда, 2 ст. ложки изюма, 2 ст. ложки сливочного масла, 50 мл молока

Морковь очистить, нарезать мелкими кубиками и тушить в молоке с маслом до полуготовности. Затем добавить изюм, мед, замоченный чернослив и тушить до готовности.

#### Морковный коктейль с медом

На 200 мл морковного сока — сок половины апельсина и четверти лимона, полстакана кефира и 1 ч. ложка меда

Все смешать в миксере до растворения меда, добавить несколько кубиков льда и подать к столу с соломинкой.

#### Морковное печенье

Морковь — 500 г, мука — 1 стакан, сахарный песок — 1 стакан, 1 яйцо, 1 ст. ложка сливочного масла, 1/3 ч. ложки соли, цедра с 1/2 лимона

Морковь помыть, сварить, очистить и протереть сквозь сито (или натереть на мелкой терке). Добавить яйцо, хорошо перемешать. Затем положить сливочное масло, лимонную цедру, сахарный песок и муку. Тесто раскатать толщиной в 1,5 см, нарезать кружочками или квадратиками и выпекать 10-15 минут при температуре 200-220 градусов.

**В** третьем номере журнала "Будь здоров!" в статье «Когда паникует наше "Я"» психотерапевт Михаил Глянецев описал механизм возникновения панического синдрома. Эта тема заинтересовала наших читателей, и мы попросили врача Наталью Полосину рассказать о симптомах панических кризов и путях их преодоления.

Куря одну сигарету за другой, мой сосед Николай жаловался на свалившуюся на него напасть. «Вдруг ни с того ни с сего сердце так застучит, что ужас охватывает, — сейчас разорвется... Жена зимой окно открыла — чуть не задохнулся! Мышцы свело, в глазах темно... Стал бояться уходить далеко от дома, а уж в метро ездить — страх один: дышать нечем, давление подсакивает, глаза из орбит вылезают... И что со мной такое?!»

«Давай разберемся», — предложила я. Мы проговорили два часа. Я объяснила Николаю причину его состояния и посоветовала, как с этим бороться. Когда сосед собрался уходить, отчаяние исчезло из его глаз, и он впервые улыбнулся.

Так что же такое панический синдром?

«У вас симпат-адреналовые кризы», — объявляет врач перепуганному пациенту. Звучит грозно, однако бояться не стоит.

Этот диагноз говорит о том, что вы имеете склонность к перевозбуждению симпатического отдела вегетативной нервной системы («симпато») из-за спонтанного, то есть непроизвольного, выделения организмом большого количества адреналина («адреналовые»). А если говорить о том, какими симпто-



Наталья Полосина,  
врач

ПРЕОДОЛЕНИЕ

# Без паники!



мами это нарушение выражается, то речь идет о "панических атаках", а еще проще — о "панике". Так предложили называть приступы внезапного бесконтрольного, а главное, неосознанного ужаса американские медики. Именно ужаса, а не привычного страха. Такие панические атаки и стали отравлять Николаю жизнь.

Американцы подсчитали, что, по крайней мере, одному из 15 человек знакомо состояние паники, то есть такие панические атаки даже более распространенное явление, чем депрессия или злоупотребление алкоголем. Но при этом они занимают одно из последних мест среди при-

чин, по которым люди обращаются к врачу (в России, например, не более 1%), и сам недуг считается наиболее трудно диагностируемым.

Панический синдром становится причиной разнообразных функциональных расстройств организма, приводя к нарушениям в работе желез внутренней секреции, сердечно-сосудистой системы, легких, надпочечников, органов пищеварения, зрения и основной группы мышц. Это связано с тем, что стимуляторы и гормоны (адреналин, эпинефрин, гликоген и др.), выработка которых во время панической атаки резко возрастает, с потоком крови



разносятся по организму, вызывая панику, при которой у человека возникает сильное желание убежать, скрыться, спрятаться...

Сегодня некоторые ученые склонны рассматривать панические атаки не как эмоциональную, а как физическую проблему, например такую же, как пневмония или диабет. Они считают, что в ее возникновении значительную роль играет нарушение обмена веществ. И все-таки кризы чаще развиваются после сильных стрессов, и больше подвержены им люди эмоциональные, особенно женщины. У людей преклонных лет панический синдром наблюдается редко.

Панические атаки могут возникать в результате неожиданных оперативных вмешательств и посттравматических стрессов. У женщин, кроме того, причиной их появления могут стать гормональные нарушения, связанные с родами, абортами или климактерическими расстройствами. Иногда состояние паники "живет" в человеке само по себе, но, скорее всего, оно все-таки обусловлено одной из названных выше причин.

Состояние тревожности маскируется под разнообразные расстройства, что часто приводит к ошибочным диагнозам, например таким, как гипо- или гипергликемия. Дело в том, что при панических состояниях могут происходить скачки уровня сахара в крови: он может понизиться на какое-то время, а затем скакнуть вверх.

Кроме того, в состоянии паники у человека может развиваться аритмия, тахикардия, синдром гипервентиляции легких, могут появиться симптомы, характерные для бронхиальной астмы, ангины, колита, язвы, гипо- и гипертензии (понижение или

повышение давления), пролапса митрального клапана и даже грыжи. Почти все, пережившие состояние неосознанной паники, уверены, что у них серьезные заболевания внутренних органов, и по мере появления новых симптомов сменяют одного врача на другого в надежде наконец-то узнать правильный диагноз. Увы, надежда не оправдывается — все это пока только функциональные расстройства, вызванные паническим синдромом. И лечиться нужно именно от него.

Можно ли помочь людям, испытывающим панические состояния? Да, безусловно. Конечно, люди не умирают от приступов паники, но она действительно наносит большой вред — и не только здоровью. Человек вынужден вести ограниченный образ жизни, и постепенно его спутниками становятся одиночество и депрессия. У него может быть частичная или полная потеря трудоспособности. Однако надо сказать, что адекватное лечение дает хорошие результаты.

Чтобы понять, что с ним происходит, человек прежде всего должен *знать о существовании подобных проблем* и соотносить их со своим состоянием. Осознание проблемы дает уверенность в возможности победы над "врагом". Трагично, но, согласно статистике, каждый пятый, не прошедший лечения панического состояния, совершает суицидальную попытку. Я убеждена: если бы эти люди знали о том, что с ними происходит, и о том, что существуют эффективные методы лечения их заболевания, они никогда бы не сделали этого.

Затем *необходимо подобрать подходящий лекарственный препарат*. Подобно тому, как лечение аппендицита не относится к разряду



программ "Сделай сам", панические атаки требуют внимания специалиста. Хочу еще раз обратить внимание на существенный момент: паническая атака ничего общего не имеет с чувством страха и как страх не осознается.

Итак, что нужно знать о панической атаке?

За несколько недель или месяцев до первого приступа появляются незначительные симптомы: учащенное сердцебиение, небольшая одышка при легком волнении и т.п.

1. Первый приступ. Состояние паники ничем, казалось бы, не провоцируется, возникает внезапно, как бы на пустом месте.

Признаки и симптомы. Ощущение повышения температуры тела (температурная реакция действительно может присутствовать), сильная тахикардия (учащенное сердцебиение), учащенный прерывистый пульс, стеснение в груди. Нервная дрожь в области живота, могут появиться сильные боли в животе. Учащенное дыхание, слабость во всем теле или напряжение и боль в мышцах, дрожь, головокружение, сухость во рту, потливость. Смятение, хаотическое мышление, усталость, иногда страх смерти.

После приступа. Обильное мочеотделение, озноб, слабость. Приступ достигает максимальной интенсивности в течение 1-2 минут и продолжается от 30 минут до двух часов и дольше. Первоначальное обследование не выявляет каких-либо серьезных отклонений в организме.

Внимание! Не все симптомы могут появиться сразу. Не всегда присутствует чувство страха смерти, особенно если приступ случается не впервые.

2. Повторные приступы. Не менее тяжелые, чем первый. Они заставляют обратиться к врачу за бо-

лее детальным обследованием, которое также не выявляет никаких органических изменений. Многие тратят на обследования месяцы и даже годы, пока, наконец, получают правильный диагноз. Наблюдая эту "ярмарку докторов", можно подумывать, что человек страдает ипохондрией, но это не тот случай.

3. Некоторые люди с паническим синдромом начинают избегать определенных видов деятельности, которые, как им кажется, могут привести к новым приступам. Например, начинают думать так: "Очень плохо, что у меня возникают приступы, но будет еще хуже, если это случится на улице" или "Если я во время приступа буду за рулем, то могу повредить машину, травмировать себя и других". На самом деле это страх перед панической атакой, которая, может быть, возникнет, а может, и нет. Человек начинает бояться магазинов, автобусов, метро, скопления людей. Его может пугать и пребывание в одиночестве, например в лифте. Он неотступно думает о следующем приступе, и тот, конечно, не заставляет себя ждать.

4. Человек, подверженный паническим атакам, часто становится клиентом экстрасенсов, сеансы которых действительно временно снимают тревожность. Но затем все начинается снова. Кстати, именно то, что подобные сеансы помогают, подтверждает отсутствие у человека серьезного органического заболевания.

5. С течением времени паника "меняет свое лицо". Вместо одних симптомов появляются другие. Человек чувствует себя все более странно, но скрывает это. Постепенно отказывается от общения, вообще от каких-либо жизненных планов. У мужчин может начаться пери-



од запоя, воспринимаемый ими как один из методов самолечения. Возникают семейные проблемы. Для большинства это состояние похоже на жизнь узника. Но еще хуже, что со временем многие начинают мириться со своей тюрьмой.

Купировать симпато-адреналовые кризы помогают некоторые антидепрессанты и транквилизаторы, подобранные врачом. Лечение обычно проводится 4-8 недель. В первые дни приема антидепрессантов состояние может ухудшиться. Именно поэтому многие сразу отказываются от приема лекарств. Но надо понимать, что такое кратковременное дискомфортное состояние является своего рода "инвестицией" в последующее исцеление. Положительная сторона антидепрессантов — стойкий конечный результат. К тому же к ним не возникает привыкания. Транквилизаторы также быстро купируют приступы, но могут вызвать привыкание.

Обязательное условие успешного лечения — пройти его до конца, не бросая и резко не отменяя прием лекарственных препаратов без разрешения врача.

Большое значение имеет и то, правильно ли ведет себя человек во время панической атаки. Какова же должна быть тактика такого поведения?

1. Главное — это помнить, что, хотя ваше состояние вас пугает, оно не смертельно.

2. Не забывайте напомнить себе, что ваши переживания — это всего лишь гиперболизация нормальных реакций вашего тела на стрессовые ситуации (мозг дал команду среагировать на стресс, которого нет).

3. Не старайтесь бороться со своими чувствами и не пытайтесь их

прогнать. Попробуйте, если получится, подшутить над собой.

4. Не усугубляйте своей тревожности мыслями типа: "А что могло бы произойти, если?.." или "А что, если это все-таки сердце?". Когда вы поймаете себя на подобных мыслях, постарайтесь ответить себе: "Ну и что!". Если вы перестанете добавлять мысли-"страшилки" к вашей невольной панике, страх постепенно потускнеет.

5. Следите за тем, что действительно происходит с вами, а не выдумывайте, что может произойти.

6. Когда ужас приходит, будьте готовы его принять. Не убегайте от него, дайте время, чтобы он рассеялся. Оценивайте проявление вашей паники в баллах от нуля до десяти и следите за ее подъемами и падениями.

7. Вместо метаний по квартире и замирания в постели лягте на пол лицом вниз, руки разведите в стороны, ладони положите на пол и попробуйте расслабиться, думая о чем-нибудь приятном. Чтобы лучше расслабиться, можно включить кассету с любимой мелодией — мозг начнет перестраиваться и приступ пройдет быстрее. Хорошее средство и кратковременный ледяной душ с последующим растиранием.

8. Из простых препаратов может помочь валокордин — 40-45 капель на один прием. В ожидании, пока лекарство подействует, положите под язык таблетку валидола. Можно выпить полстакана теплого настоя корня валерианы (горсть на стакан). Такой настой также хорошее профилактическое средство.

9. Если приступ застал вас в метро, сразу рассосите под языком 1-2 таблетки валидола. Не думайте о том, что можете потерять сознание, и о



Если полу-  
бой.  
ней тревож-  
А что могло  
или "А что,  
це?". Когда  
добных мыс-  
етить себе:  
естанете до-  
илки" к ва-  
страх посте-

то действи-  
ми, а не вы-  
роизойти.

одит, будьте  
убегайте от  
бы он рассе-  
явление ва-  
т нуля до де-

подъемами и

о квартире и  
лягте на пол  
дите в сторо-  
на пол и по-  
ся, думая о

Чтобы лучше  
включить кас-  
дией — мозг  
ся и приступ  
ошее средст-  
ледяной душ  
ранием.

аратов может  
40-45 капель  
кидании, пока  
ует, положите  
идола. Можно  
епого настоя  
сть на стакан).  
оршее профи-

стал вас в мет-  
под языком 1-2  
думайте о том,  
сознание, и о

том, как в этом случае будете выгля-  
деть перед окружающими. Присядь-  
те на скамеечку и прислонитесь спи-  
ной к стене. Еще лучше присесть на  
корточки и прижаться спиной к стене  
или колонне. Главное, дать рассла-  
биться мышцам шеи и плеч. Если у  
вас кружится голова, не закрывайте  
глаза, а если тошнит, начинайте вы-  
полнять полное дыхание со счетом.

Дышите медленно. Вдыхая через  
нос, наполняйте воздухом сначала  
живот, а затем легкие. Медленно  
выдыхайте чуть приоткрытым ртом.  
Замедленным ритмом дыхания вы  
навязываете организму правильный  
режим работы. Через 10-15 циклов  
дыхания приступ пройдет, пульс и  
дыхание восстановятся.

Для лучшего эффекта и профи-  
лактики приступов к фармакопее  
необходимо добавить поглаживаю-  
щий массаж воротниковой зоны, ко-  
торый можно делать самостоятель-  
но (но не в момент приступа). Все  
движения должны быть направлены  
от головы вниз и выполняться в мед-  
ленном, приятном для вас ритме.

Как только панические атаки бу-  
дут успешно блокированы и не будут  
возобновляться в течение трех ме-  
сяцев, можно снова вес-  
ти нормальную жизнь, не  
прибегая к дополнитель-  
ной помощи.

Однако даже после ис-  
чезновения приступов пани-  
ки многие не могут пре-  
одолеть желания избе-  
гать ситуаций, которых  
привыкли бояться. Что-  
бы избавиться от это-  
го, надо постепенно  
преодолевать свой  
страх. Сначала вме-  
сте с кем-нибудь из  
близких начните по-

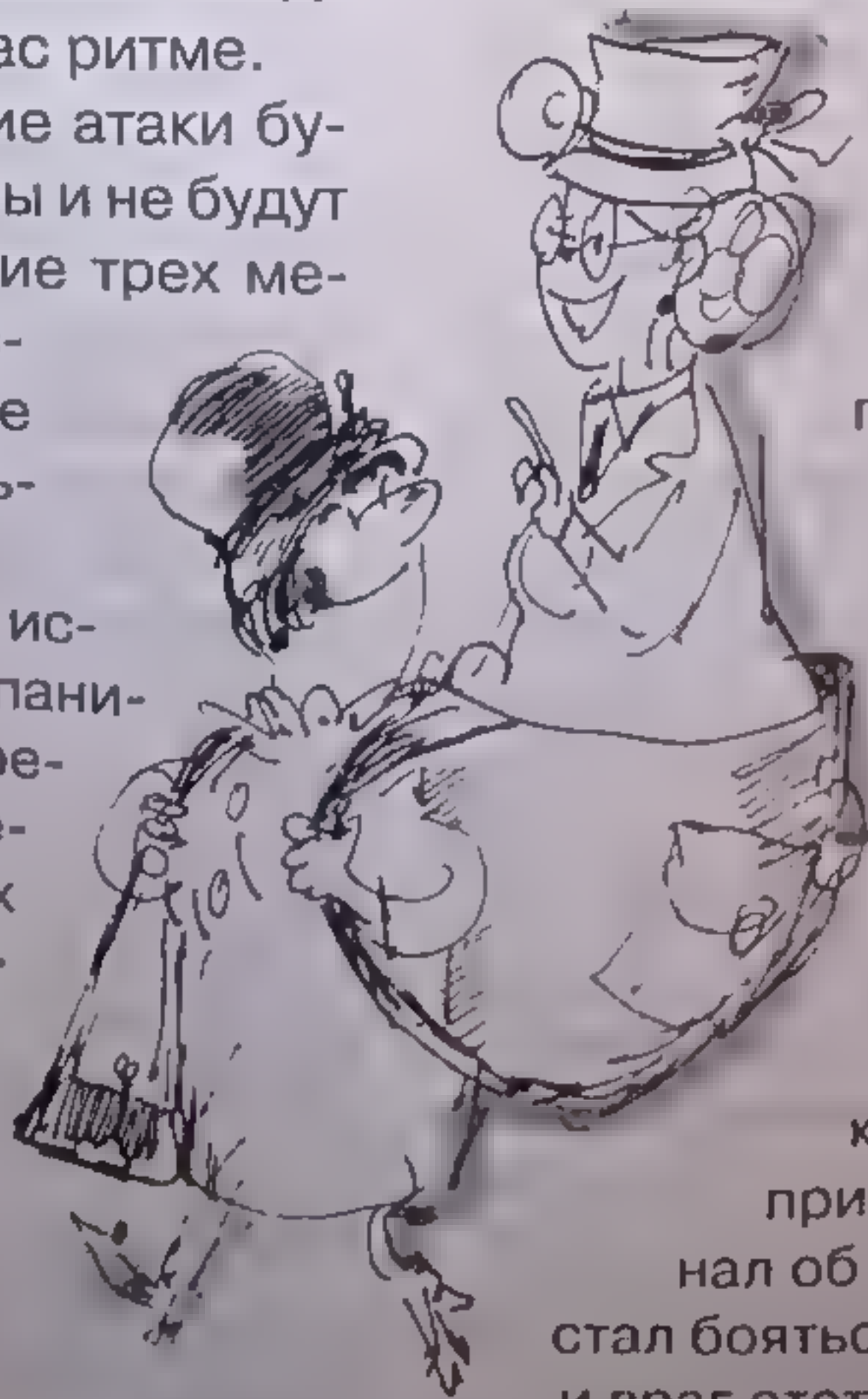
сещать места, которых раньше из-  
бегали. Повторять "погружение" в  
ситуации, вызывавшие страх, надо  
до тех пор, пока не появится ощу-  
щение полного комфорта. Затем сле-  
дует перейти к следующему, более  
сложному этапу — избегаемые дей-  
ствия. В этом случае надо действо-  
вать по принципу: "Если упал с ло-  
шади, садись на нее снова".

Например, вы боитесь метро. По-  
пробуйте сначала гулять в переходах  
около выхода из метро. Затем вой-  
дите внутрь. Сядьте на скамеечку и  
почитайте газету или интересную  
книгу. С каждым разом вы будете все  
больше привыкать к метро. Попро-  
сите кого-нибудь из близких проехать с  
вами одну остановку. Придумайте  
себе приятный стимул, например ку-  
пить что-нибудь на следующей стан-  
ции. Если приступы не возобно-  
вились, поехали дальше — и вот вы уже  
властны над своим передвижением.

Описанные методы помогают  
избавиться от страха. Постепенно

вы осознаете, что мо-  
жете участвовать в  
деятельности, ко-  
торой раньше из-  
бегали, а лекарст-  
венные препараты  
помогут избежать  
приступов. Вы вновь  
почувствуете уве-  
ренность в своих  
силах, придет по-  
нимание того, что  
все снова в ваших  
руках, и начнется  
нормальная жизнь.

...Мой сосед Ни-  
колай избавился от  
приступов, как только уз-  
нал об их природе. Он пере-  
стал бояться, увидев лицо врага,  
и враг отступил.





# Спор оптимиста с пессимистом

Психология — наука молодая, но уже успевшая завоевать популярность. Еще бы, ведь психологи избавляют людей от многих проблем: трус с их помощью становится смелым, лентяй — усидчивым, у бедного появляется верный шанс разбогатеть, у брошенного супруга — возродить семью. В общем, несчастные получают возможность стать счастливыми. Во всяком случае, большинство практикующих психологов уверены, что это в их силах. Но и среди них есть специалисты, придерживающиеся другого мнения. Задачи и возможности практической психологии кажутся им более скромными. Назовем первых оптимистами, вторых — пессимистами и предоставим каждой стороне высказать свои аргументы

**ОПТИМИСТ.** Психология разрешает проблемы, которые возникают у людей из-за особенностей их характера, взглядов на жизнь, ошибок воспитания. Пока не выработалась необходимая житейская мудрость, все это сильно осложняет жизнь. А мудрость формируется обычно годам к семидесяти, когда накопленный опыт уже остается во многом невостребованным. Конечно, можно поделиться им с молодыми, но чужие советы впрок не идут. Из-за этого, кстати, и возникает конфликт поколений: старики пытаются оградить молодых от ошибок, которые сами совершали, а молодые хотят жить своим умом — и часто ошибаются. От таких ошибок может уберечь только психолог. Он не читает нотаций, ни на чем не настаивает, не обижается — лишь помогает пациенту изменить восприятие травмирующей ситуации.

Приведу пример. Одна моя кли-

ентка безумно любила мужа, но неосознанно делала все, чтобы потерять его. Вечерами она требовала от него подробного отчета о прошедшем дне. Это было похоже на допрос: где был? с кем разговаривал? почему задержался? почему не звонил?

Истинное желание этой женщины заключалось в том, чтобы муж был рядом каждую минуту, не отлучался ни на работу, ни к друзьям, ни в спортзал, ни в магазин. Осознала она это только у меня на консультации. А осознав, смогла посмотреть на ситуацию со стороны и оценить собственные действия объективно.

**ПЕССИМИСТ.** Оценить-то она себя оценила, но сама при этом вряд ли изменилась. Наверняка и дальше ей будет нужен кто-то, кто сможет корректировать ее поведение.

Человек всегда наступает на одни и те же грабли. Он просто не видит других путей, кроме того, по ко-



торому однажды пошел. Это так называемые фиксированные идеи. Вашей пациенткой владела идея, что мужа надо все время контролировать. Вы убедили ее отпустить вожи, и она дала мужу относительную свободу. Но как только влияние извне прекратится, подсознание снова заставит ее тиранить супруга. Чтобы изменить поведение человека, надо изменить фиксированную идею. Но, изменяя ее, мы рискуем получить непредсказуемые результаты.

Человек всю жизнь движется по узкой тропинке, огороженной фиксированными идеями. Они формируются в подсознании незаметно — из болезненного личного опыта, ошибочных выводов, высказываний родителей, мнений авторитетных друзей, из романов и фильмов... Они очень стойкие. Даже когда фиксированную идею опровергает сама жизнь, человек подсознательно делает все, чтобы подтвердить ее. Например, женщина с идеей «все мужчины — подлецы» может выйти замуж, но вряд ли ее замужество окажется долгим и счастливым. Она сама неосознанно доведет отношения до разрыва. Чтобы изменить фиксированную идею, требуется поменять мировоззрение. А это не так просто. Да и нужно ли?

О. Думаю, надо смягчить формулировки. Наши убеждения вытекают одно из другого и друг другом поддерживаются. Так что, когда мы меняем одну идею, те, что вытекают из нее, сами перестраиваются.

П. Человек всегда сопротивляется изменениям, потому что страшитесь нового. Это — сформировавшийся за десятки тысяч лет инстинкт, позволяющий сделать жизнь устойчивой. Во внутренний мир человека вмешиваться опасно: разывается последовательность действий, что будет в следующий момент, уже сложно предсказать. Рушится

старое, а нового еще нет. И непонятно, каким оно будет.

О. Психология для того и нужна, чтобы люди знали, к чему могут привести те или иные их действия. У одной из последних моих пациенток было много семейных проблем. Она во всем обвиняла мужа и, по ее мнению, разрешить ситуацию мог только развод. Из разговора с ней мне было ясно, что она не имеет четкого представления ни о свободе, ни о том, чего на самом деле хочет. Результатом нашей беседы стало то, что она взяла часть ответственности за семейные конфликты на себя, то есть пересмотрела свою позицию. От мужа она все-таки ушла, но оставила за собой возможность вернуться. К счастью, до развода дело не дошло.

Скоро моя пациентка поняла, что совершила ошибку. Вкус свободы оказался ей чрезвычайно горьким, и она вернулась к мужу. Теперь отношения в их семье намного улучшились. Если бы отношения развивались спонтанно, без помощи психолога, то, скорее всего, было бы принято более категоричное решение. Это привело бы к непоправимой ошибке.

П. Вы помогли женщине сохранить семью. Она приняла ситуацию, которая, возможно, ее не устраивала. А если бы этого не случилось, она могла бы встретить такого мужчину, который сделал бы ее счастливейшей из женщин.

О. Если бы она не осознала своих ошибок, то, встретить хоть миллион прекрасных мужчин, ни с одним бы не ужилась. А помочь сохранить семью можно только в том случае, когда есть что сохранять.

П. И все-таки вмешательство в чужую жизнь — дело не безобидное. На Востоке мастер боевых искусств, взявший ученика, усыновляет его. Так заведено испокон века. Смысл этого действия в том, что отец не



может причинить вреда собственному ребенку. А если это все-таки случается, мастер ухаживает за усыновленным учеником до конца дней. У психологов такой «кровной» ответственности не предусмотрено.

**О.** Безопасность пациента гарантируется квалификацией и добросовестностью специалиста. На первом сеансе психолог выясняет, в чем проблема пациента, и решает, можно ли справиться с ней методами, которыми он владеет, готов ли пациент активно работать над своими трудностями и как это будет происходить. То есть заключается своего рода соглашение.

К примеру, человек не может устроиться на работу. Психолог учит его некоторым правилам поведения, направленным на то, чтобы понравиться работодателю. Никакого серьезного воздействия на сознание и психику это не влечет. Если же пациент ищет пути для самореализации, это уже более глубокий уровень. Он требует другой работы и от специалиста, и от пациента. Но с такими просьбами к психологам обращаются немногие.

Могу сказать, что в кабинете психолога человек вовсе не обречен на подчинение чужой воле. Его подсознание — мощный защитный механизм, способный противостоять даже гипнотическому воздействию. Кстати, именно поэтому 70% людей не поддаются гипнозу.

**П.** Чаще всего пациент хочет всего лишь «подстроить» привычный мир под себя, а не менять свое мировоззрение. Поэтому психолог может действовать только в узких рамках его интересов. Показать, в чем он был не прав, и помочь изменить точку зрения на эту ситуацию. Но вырвать человека из сетей собственных предубеждений и ошибок невозможно. Он сам этого не желает.

**О.** Если действовать только в

рамках основной цели пациента, большинству из них помочь не удастся. Надо подняться над проблемой, увидеть ее в контексте других сфер жизни и дать возможность человеку посмотреть на себя со стороны. А будет он с помощью психолога что-либо менять или нет — его дело.

**П.** Есть у меня знакомый, взрослый уже мужчина, который страдал от деспотизма матери. Она контролировала каждый его шаг. Сама решала, какую одежду сыну носить, какие книжки читать, с кем дружить, где учиться, за какой девушкой ухаживать. Собственно, из-за этого он и не женился. Психолог помог ему стать более уверенным в себе и самостоятельным. Так теперь мать упрекает его в отсутствии любви к ней. Скандалят друг с другом каждый день. Решая одну проблему, мы неизбежно порожаем ряд новых.

Психолог не может знать наперед, что произойдет в жизни беспечного человека, если он станет более сосредоточенным. Возможно, разрушится семья, отвернутся друзья. Никто не гарантирует, что обретенное будет лучше утраченного.

**О.** Конечно, меняя себя, человек меняет и окружающий мир. Когда ко мне приходит женщина, мечтающая о замужестве, первое, что я выясняю — как она представляет себе семейную жизнь. Если ей все видится в розовом цвете, то начинать надо с обсуждения самой мечты. Рассказываю, что супруг — это прежде всего человек со своим характером, зачастую тяжелым, и привычками, зачастую вредными, а уж только потом надежда и опора для женщины. Что семейный быт в основном складывается не из романтических вечеров, а из стирки-уборки-готовки, заботы о детях и выяснения отношений со свекровью.

Задача в том, чтобы помочь пациенту перестроить и гармонизиро-



пациента, не удастся решить проблему, других сфер жизни человека. А будущего что-либо сделать.

Мой, взрослый, страдал от отсутствия контроля. Сама решила носить, не могла дружить, из-за этого он помог ему в себе и сам. Теперь мать упорно любит к ней. В том каждый к нему, мы не новых.

Знать наперед, ни беспечности, не станет более можно, раз-даться друзья. Это обретенного.

Забыв, человек мир. Когда ко мне выходящая о семье, в розовом обсуждении, что су-о человек со-настную тяже-настную вред-настную надежда и то семейный, а из стирки-о детях и вы-свекровью. Помоги помочь па-армонизиро-

вать и внутренний мир, и цепочку социальных связей. А это требует времени, усилий и терпения.

**П.** Да, психолог действительно может гармонизировать внутренний и внешний мир. Но без перестройки сознания — лишь на короткий период. Как правило, все возвращается на круги своя через час, два, неделю или месяц после окончания консультаций.

Произвести глубинные изменения под силу только духовным практикам. Духовные учителя разрушают связь между внешним воздействием и автоматической реакцией сознания. Кто-то нахамил, а ты... не расстраиваешься. Мир рушится, а ты... невозмутим. Это считается идеальным состоянием сознания. Правда, оно не помогает, а скорее, мешает утверждению человека в обществе, налаживанию его отношений с другими.

**О.** Практикующие психологи занимаются как раз противоположным — адаптацией пациента в обществе. Мы помогаем научиться ладить с окружающими, находить работу, отстаивать собственное мнение, сохранять семью. Задачи вроде бы житейские, но, решая их, человек может достичь счастья.

**П.** Есть такая притча. В джунглях жил невиданный зверь без глаз, без ушей, без рта и без ног. Обитатели джунглей считали зверя несчастным, потому что он ничего не видел, ничего не слышал, никуда не ходил и не знал, в каком прекрасном мире живет. Добрые звери решили несчастному помочь: прорезали ему глаза, рот, приделали уши, нос, лапы. Невиданный зверь поднялся на ноги, огляделся, тяжело вздохнул и... умер.

Откуда нам знать, что человеку действительно стоит избавляться от своих проблем и заблуждений? Может, это приведет его к необратимой трагедии?

**О.** Человек сам создает себе

страдания. Задача психолога в том и состоит, чтобы помочь ему осознать причину своих бед.

Есть вещи совершенно очевидные. К примеру, у женщины в подсознании сформировалось негативное отношение к мужчинам или у мужчины — к женщинам. От этого люди жестоко страдают. А исправить положение можно. Так почему же не сделать это? Достаточно показать человеку, что есть его субъективное мнение, а есть объективная реальность. Или другая ситуация: человек хочет изменить профессию, стать более успешным, но не знает, как это сделать. Психолог может помочь ему раскрыть внутренние ресурсы и увидеть разные возможности для самореализации и достижения успеха.

**П.** Допустим, узнал человек о своих незадействованных способностях. Но ведь ему еще надо научиться ими пользоваться. Новое применяется редко, даже когда старое не действует. Слишком больших усилий это требует.

**О.** По-вашему, человек не обучаем? Придерживаюсь другого мнения. У меня есть клиент, который в сорокалетнем возрасте потерял работу и долгое время не мог найти себе новую. Из тех мест, на которые он попадал стараниями друзей и родственников, его почти тут же увольняли. Теперь сам и находит, и устраивается.

**П.** Мне кажется, основная проблема здесь в другом. Некоторым просто хочется оставаться беспомощными. Переложить ответственность за свою судьбу на чужие плечи. Может быть, трудности для того и посылаются человеку, чтобы, преодолевая их, он стал основательнее, сильнее. Чтобы не отказывался от ответственности.

**О.** Так почему бы не рассматривать психологию как инструмент, призванный помогать в преодолении испытаний?



# Не дайте себя обмануть!

*Мы привыкли доверять врачам. И это правильно. Они могут не знать каких-то новейших методик или лекарств, но главное не это. Больше всего мы ценим стремление врача сделать все, что в его силах, чтобы помочь больному. Я всегда был уверен: человек в белом халате, дававший клятву Гиппократу, не может разменять высокое звание врача на деньги. Но оказалось, что и среди врачей встречаются недобросовестные, корыстные люди, и надо уметь защитить себя от них*

У моего приятеля, журналиста, назовем его Олегом, припухли и начали болеть лимфатические узлы. Его направили в онкологический центр. Врач, к которому Олег попал на прием, сказал, что нужно сделать биопсию — взять кусочек ткани для исследования. И тут же добавил, что у них в онкоцентре большая очередь на биопсию — месяца на два, но если есть желание побыстрее узнать диагноз, он может дать телефон доктора, работающего в медсанчасти одного крупного промышленного предприятия. Всего за тысячу рублей тот быстро сделает биопсию и передаст материал в онкоцентр для анализа.

Такой странный совет не настояжил моего приятеля. А ведь стоило бы задуматься над тем, кому хочет оказать услугу врач — ему или своему знакомому? И зачем платить немалые деньги за то, что можно сделать бесплатно? Может быть, и ждать-то два месяца не придется?

Но когда над человеком висит уг-

роза рокового диагноза, он не размышляет, а действует. И Олег поехал делать биопсию. А через день доктор из медсанчасти позвонил моему приятелю прямо на работу и огорошил его пренеприятной новостью. Он, якобы, провел исследование части иссеченной ткани, которую оставил у себя, и обнаружил, что Олег болен гепатитом С. «Всего» за тысячу долларов он был готов провести ему уникальный курс медикаментозного лечения со стопроцентной гарантией излечения.

Надо сказать, что тут мой приятель проявил благоразумие и решил проверить диагноз. Он попросил сутки на размышление, а сам помчался в институт имени Н.В.Склифосовского, где ему сделали срочный анализ крови на все виды гепатита, а заодно и на СПИД. Вечером он получил результаты. Никакого гепатита у него не было. Как выяснилось позже, не было и рака.

Что ж, Олег действовал в этой си-



туации совершенно правильно, решив получить подтверждение диагноза. Он не дал нажиться недобросовестному врачу и не нанес вреда своему здоровью, принимая совершенно ненужные ему лекарства. Надо сказать, что всегда, когда ставят серьезный диагноз, а тем более так, как это было у Олега, лучше провести дополнительные исследования или посоветоваться еще с одним врачом. И только если диагноз подтвердится, принимать решение о лечении.

Когда Олег рассказал мне об этом возмутительном случае, я спросил, как он намерен поступить в отношении доктора-вымогателя. Но мой приятель только махнул рукой: «Бог его накажет». К сожалению, так поступают многие. И нечестные врачи продолжают обманывать доверчивых пациентов.

Похожий случай произошел с моей знакомой, молодой женщиной по имени Оля. Ей понадобилась справка для бассейна, и она отправилась в районную поликлинику к дерматологу. Оля объяснила врачу, что ни на что она не жалуется, ей только нужна справка в бассейн.

«Как вы можете утверждать, что здоровы? Вы же не специалист! — поставила ее на место дерматолог. — Разувайтесь».

Оля сняла туфли и колготки. Врач посмотрела на ее ноги и заявила: «Я так и думала: у вас грибок на пальцах!» — «Но позвольте, я ничего не вижу, — запротестовала Оля. — Кожа совершенно чистая, ни красноты, ни серого налета, ни шелушения». — «А вы ваш грибок и не увидите. Для этого нужно быть врачом». — «Но, может быть, все-таки сделать анализы?» — робко возразила Оля. — «Никаких анализов не надо. Мне и так все ясно. Учтите, с гриб-

ком легче справиться, пока он не распространился на всю ступню. Поэтому решайте, будем его лечить? Тянуть нельзя. Иначе на коже может появиться короста, после которой останутся рубцы».

Моя знакомая была настолько подавлена нежданно-негаданно свалившейся на нее бедой, что сразу же согласилась. Дерматолог сказала ей, что есть одно прямо-таки чудодейственное импортное лекарство. Но приобрести его можно только на оптовом складе, потому что в обычных аптеках оно не продается.

«Я вам выпишу рецепт. На складе по нему вы получите скидку. Вообще-то одна упаковка стоит полторы тысячи, но по моему рецепту — на пятьсот рублей дешевле. Только учтите, что вам необходимо пройти полный курс лечения. Иначе я не могу гарантировать выздоровления. Для этого нужно шесть упаковок. Так что поезжайте на склад, а ко мне на прием приходите через две недели».

Мою знакомую спасло только то, что у нее не было шести тысяч рублей. В надежде, что есть более дешевое средство, она записалась на платный прием в научно-исследовательский кожно-венерологический институт. Там ей сделали анализы и, конечно же, никакого грибка не обнаружили.

Случай с Олей еще раз подтверждает, что нельзя быть слишком доверчивым и полагаться только на слово врача. Надо обязательно сдать анализы. Насторожить должно и то, что врач вместо аптеки посылает пациента на склад.

Конечно, это редкий случай, когда врачи выдумывают несуществующие болезни, чтобы получить деньги. Но вот лекарственная «обдираловка» распространена широко. До недавнего времени я наивно



полагал, что если доктор выписывает лекарство, то делает это для того, чтобы лечить пациента. Другое дело, поможет оно или нет в конкретном случае. Ведь организмы у людей разные, и при одной и той же болезни даже хорошо зарекомендовавшее себя лекарство для кого-то может оказаться неэффективным.

Однако теперь врачи иногда выписывают лекарственные препараты только потому, что получают определенный процент от продающих их фармацевтов. Чтобы не быть голословным, приведу несколько примеров. Я специально не называю медицинские учреждения, чтобы не бросать на них тень из-за недостойной практики отдельных врачей.

Начну с опыта моей жены. Она долго не могла справиться с хроническим гайморитом. В одной солидной ведомственной поликлинике доктор-отоларинголог, между прочим кандидат медицинских наук, прописал жене «серебряную воду» для промывания носоглотки. Приобрести ее можно было только в аптеке-складе на улице Кржижановского, куда я и отправился с его рецептом.

Но чудо-вода не помогла, и в итоге моя жена оказалась в больнице — к счастью, хорошей. Когда она рассказала лечащему врачу о «серебряной» терапии, тот был очень удивлен непрофессионализмом коллеги. По его словам, «серебряная вода» не могла дать никакого эффекта, поскольку речь шла о гнойном воспалительном процессе в закрытой полости — гайморовой пазухе. Прежде всего необходимо было очистить полость от гноя, и только после этого проводить медикаментозное лечение. Причем «серебряной воды» в этом случае было явно недостаточно.

Моей жене сделали прокол, вставили дренаж и в течение двух недель обрабатывали гайморову пазуху лекарствами. Только так ей удалось избавиться от упорно не поддававшейся лечению болезни. Позже я узнал, что отоларинголог, у которого была моя жена, прописывал «серебряную воду» всем своим пациентам.

А вот еще один пример. Моя хорошая знакомая Валентина Николаевна обратилась к офтальмологу в районной поликлинике в связи с тем, что стала плохо видеть. Молодая женщина-окулист нашла у нее катаракту, то есть помутнение хрусталика. Это глазное заболевание часто бывает у людей пожилого возраста, а моей знакомой уже далеко за шестьдесят, поэтому диагноз ее не удивил. Но потом врач сказала, что зрение у нее ухудшается из-за того, что в ее организме не хватает цинка. Она была настолько любезна, что тут же предложила купить у нее за 400 рублей содержащую этот микроэлемент пищевую биодобавку, которая, якобы, очень помогает в подобных случаях. А еще дала направление в аптеку-мастерскую, «единственную в Москве», где Валентине Николаевне за 700 рублей изготовили очки с желтыми светофильтрами, которые, как заверила врач, спасут ее от катаракты.

Когда Валентина Николаевна рассказала мне о том, что ей пришлось выложить на лечение чуть ли не всю пенсию, я отругал ее и сказал, что нужно было посоветоваться еще с кем-нибудь, хотя бы со мной. И объяснил, что при катаракте помутнение хрусталика происходит в результате необратимого изменения содержащихся в нем протеинов. Никаких чудо-средств, способных восстановить его прозрачность, не существует.



Помочь может только операция. И наконец, третий случай на ту же тему. Мой родственник-пенсионер Лев Григорьевич пожаловался терапевту в районной поликлинике на запоры. Доктор уложила пациента на кушетку, помяла живот, а затем попросила показать язык.

«У вас дисбактериоз. Из-за него плохо работает кишечный тракт. Возможно, есть и глисты. От них вы купите лекарство в аптеке. А для нормализации стула я вам выпишу биологически активную добавку. Поезжайте на аптечный склад и там купите ее. Будете принимать по одной капсуле два-три раза в день», — сказала она Льву Григорьевичу.

Он послушно отправился на склад и приобрел упаковку лекарства за 800 рублей. Но добавка не помогла — желудок вообще перестал работать. И Лев Григорьевич вернулся к обычному биокефиру, который хоть как-то решает его проблему.

Чтобы разобраться, почему врачи навязывают пациентам препараты, я обратился к специалисту по рынку лекарств. И вот что узнал от него.

В последнее время в нашу медицину все больше проникает так называемый сетевой маркетинг. Начинается с того, что фармацевтические компании помещают в специализированных медицинских изданиях и в Интернете объявления примерно такого содержания: «Подработка для врачей всех специальностей. Заработок от 7000 до 10000 рублей в месяц». У врачей в государственных лечебных учреждениях крошечные оклады. Поэтому кое-кто из них соблазняется такой подработкой.

А заключается она в следующем. Когда к такому врачу приходит пациент, он объясняет, что при таком заболевании может помочь только

новейшее импортное средство. Или что у человека очень ослаблен организм и ему необходимо принимать минеральные вещества. Словом, медицинская преамбула может быть какой угодно. Главное следует потом.

Оказывается, что необходимое лекарство можно купить только в определенной аптеке-складе. Врач выписывает рецепт, который вы, купив препарат, обязаны отдать реализаторам-фармацевтам. Когда я покупал «серебряную воду», то хотел оставить рецепт себе на тот случай, если понадобится еще одна порция. Но мне вежливо объяснили, что его каждый раз надо выписывать заново. Откуда мне было знать, что потом по этим рецептам врачу выплачиваются проценты от стоимости проданных по ним лекарств. Впрочем, иногда врачи и сами продают пациентам лекарства. Бывает, что и дороже, чем в аптеке.

В большинстве случаев лекарственных препараты, которые выписывают доктора-«сетевики», являются относительно безвредными пищевыми добавками, витаминами, травяными сборами и чаями. Но порой их применение небезопасно для здоровья. Пока вы будете принимать «сетевую пустышку», болезнь будет прогрессировать.

Как распознать такого эскулапа и не попасть в его сети?

Прежде всего вас должно насторожить то, что врач предлагает купить лекарство прямо у него. Если врач отправляет за чудодейственным импортным средством на фармсклад, это тоже сигнал, что дело нечисто. В обоих случаях проконсультируйтесь у другого врача или хотя бы в аптеке. Так вы сохраните не только деньги, но и здоровье.



# Диего и Фрида

Родители невесты называли их союз "браком слона и голубки". Действительно, жених был старше невесты на 21 год, тяжелее на сто килограммов, выше на две головы, внешне уродлив, но слыл отчаянным ловеласом.

Диего Риверу называли Принцем-жабой — при всей своей громоздкой, неуклюжей внешности он был наделен огромным обаянием — полон блестящего юмора, жизненной силы, чувственности и нежности. Это притягивало женщин. Кроме того, ко времени второй женитьбы Ривера уже давно прославился как художник-монументалист. Он получал заказы и от частных ценителей живописи, и от правительства Мексики. С 1922 года Ривера состоял в мексиканской компартии, в 1927-28 годах посетил Советский Союз, а за несколько лет до того принимал у себя Маяковского. В Мехико дом знаменитого художника знали все мальчишки. И вот сенсация: Диего женится на какой-то безвестной девчонке из Койоакана, ближнего пригорода Мехико.



Невесту звали Фрида Кало. Она родилась в семье фотографа Гильермо Кало, венгерского еврея-эмигранта, и местной красавицы Матильды Кальдерон. Матильда родила мужу двух девочек. Старшая, Фрида, похожая на мать, стала лю-



бимицей отца. Ее отличали живой ум, неумный темперамент и капризный характер. Стремительный бег Фриды по школьным коридорам напоминал полет птицы. Это особенно удивляло тех, кто знал, что в шесть лет девочка перенесла полиомиелит.

Полет птицы оборвался в 1925 году, когда Фриде исполнилось восемнадцать. Автобус, в котором она ехала, на полном ходу врезался в трамвай. Фрида серьезно повредила позвоночник и таз, переломала ребра и ключицу. Лечение длилось несколько лет. Девушка перенесла тридцать три операции, переменила двадцать восемь корсетов, ее мучили постоянные боли. Казалось, дух — единственное, что уцелело в ее теле. "Я осталась жива, и вдобавок мне есть ради чего жить, — говорила она матери. — Ради живописи". Именно живопись свела Фриду с Диего Риверой.

На грузного мужчину, расписывающего стены во дворе подготовительной школы, она обратила внимание, когда сама сидела за партой. А через несколько лет решилась показать ему свои рисунки. Может, от страха и смущения девушка вела себя дерзко. Боялась, что мастер не станет разговаривать с девчонкой. Но мастер не прогнал. Напротив, очень заинтересовался. Только не понятно, что поразило Диего больше: ее рисунки или она сама. Так или иначе, вскоре маститый художник попросил у отца Фриды ее руки.

Как все отцы, Гильермо ревновал дочь к жениху. Когда дело приняло серьезный оборот, он попробовал охладить пыл влюбленного: «Моя дочь останется больной на всю жизнь. Подумайте об этом, и, если не раздумаете жениться, я дам согласие».

На свадьбу Фрида явилась во всем блеске своей яркой некрасивости. Шею ее украшало нефритовое ожерелье доколумбовой эпохи, в ушах блестели тяжелые серьги с подвесками, а больные ноги прикрывала длинная юбка в национальном стиле. Сияющая от счастья Фрида не могла не вызвать злую ревность бывшей супруги Диего — Лупе Марин. Подвыпившая Лупе задрала невесте юбку и крикнула: "Смотрите, вот на какие спички этот дурак променял мои восхитительные ноги!".

Разразился скандал. От расстройства жених хватил лишнего, переколотил множество вещей и вдобавок кому-то прострелил палец. Новобрачные поссорились, и Фрида уехала к родителям. Только через несколько дней Ривере удалось вернуть ее домой.

Вскоре после свадьбы Лупе Марин вновь наведлась к молодоженам. Она по-хозяйски осмотрела дом, сходила с Фридой на рынок, помогла выбрать кухонную посуду и прочую утварь, потом научила ее готовить любимые блюда Риверы. Объяснила, что завтракает Диего обычно на рабочем месте. Еду туда следует приносить в корзиночке, накрытой салфеткой с надписью "Я тебя обожаю". Этот обычай Лупе переняла у мексиканских крестьянок.

Восторги любви у молодоженов перемежались бурными ссорами. Ривера не собирался расставаться со своими привычками: он по-прежнему проводил много времени с бывшими подружками. Кроме того, он не терпел критики. А Фрида, обладавшая художественным чутьем, никогда не отказывала себе в удовольствии указать мастеру на его огрехи. Он в ярости бросал кисть, осыпал



жену проклятиями и уходил из дома. А когда возвращался, то в знак примирения осыпал ее подарками — бусами, серьгами, подвесками. Фрида обожала украшения. Не важно, из чего они были сделаны — из драгоценных камней или дешевого стекла, из золота или жести. Давала себя знать индейская кровь. Девушка любила пеструю мексиканскую одежду и разноцветные шнурки в волосах.

Фрида воспринимала своего знаменитого супруга как большого ребенка. Она часто изображала его младенцем, лежащим у нее на руках. После тяжелых травм Фрида не могла иметь детей и все свое нерастраченное материнское чувство отдавала мужу. Она купала его в ванне, побросав туда кучу игрушек. Правда, супруги не оставляли надежды обзавестись потомством. Трижды врачи признавали Фриду беременной, и трижды беременность заканчивалась выкидышем. В надежде на более квалифицированную медицинскую помощь Ривера повез жену в США.

Соединенные Штаты Фриде не понравились. «Светское общество меня раздражает, — писала она в дневнике, — и все эти богатые люди меня бесят, потому что я видела тысячи людей в самой страшной нищете, совершенно без еды, без жилья, это произвело на меня самое сильное впечатление. Как ужасно видеть богатееров, веселящихся день и ночь, когда тысячи и тысячи людей умирают от голода... Хотя мне очень интересно индустриальное развитие США, я нахожу, что американцы полностью лишены чувствительности и хорошего вкуса... Они живут словно в огромном курятнике, где очень грязно и неудобно. Дома похожи на духовки, а все удобства, о которых они гово-

рят, — это миф. Не знаю, может быть, я ошибаюсь, но я просто рассказываю, что чувствую».

Поездка не принесла Фриде счастья. В Детройте она заболела, да так, что врачи в очередной раз нашли повод объявить ее бездетной. Переживания выразились в картинах, на-



*Фрида Кало. Автопортрет*

звания которых говорят сами за себя: «Госпиталь Генри Форда», «Летающая кровать». С этого времени в творчестве Фриды наступил новый этап, о котором Диего сказал так: «...Она начинает работу над целой серией шедевров, каких еще не знала история живописи, — картин, воспевающих стойкость женщины перед лицом суровой истины, неумолимой действительности, людской жестокости, телесных и душевных мук».

Сам Ривера в США без дела не сидел. Нельсон Рокфеллер заказал ему фреску на стене «Радио-Сити»



может  
сто рас-  
иде сча-  
лела, да  
аз нашли  
й. Пере-  
нах, на-



ет

ми за се-  
а", "Лета-  
емени в  
ил новый  
азал так:  
ад целой  
е не зна-  
отин, вос-  
ны перед  
умолимой  
ой жесто-  
х мук".  
з дела не  
р заказал  
дио-Сити"

(ныне это Рокфеллеровский центр).  
Диего изобразил капитализм в виде  
"звероподобных финансовых воро-  
тил и продажных женщин в послед-  
ней стадии сифилиса". А над этой  
панорамой разместил портреты  
Маркса, Энгельса, Ленина, Троцкого  
и других революционных вождей.  
Эти портреты, в особенности изоб-  
ражение Ленина, вызвали неудов-  
ольствие заказчика. Он потребо-  
вал заменить лицо, "которое могло  
бы оскорбить чувства очень многих  
людей, на какой-нибудь нейтраль-  
ный персонаж". Фрида посоветова-  
ла мужу не идти на компромисс, и в  
результате всю работу по распоря-  
жению Рокфеллера уничтожили.

Увлечение идеями революции,  
поначалу объединявшее Диего и  
Фриду, вскоре стало причиной се-  
мейной драмы. В 1936 году, спаса-  
ясь от преследований Сталина, в  
Мексику прибыл "демон револю-  
ции" Лев Троцкий с женой Натальей  
Седовой. Диего и Фрида, востор-  
женные поклонники русской рево-  
люции вообще и Троцкого в частно-  
сти, встретили опальную чету и при-  
гласили ее к себе. Поскольку эмиг-  
рантов из России никто в Мексике  
не ждал, то приглашение это оказа-  
лось очень кстати.

По сути, Лев Давыдович оказал-  
ся на полном иждивении Диего и  
Фриды. Но на это никто из них вни-  
мания не обращал. Между мужчина-  
ми завязались самые теплые друже-  
ские отношения. Подружились меж-  
ду собой и женщины. Троцкий назы-  
вал мексиканца "величайшим про-  
водником" Октябрьской революции.  
"Это не просто картины, — писал он  
о фресках Риверы, — не объект пас-  
сивного эстетического созерцания,  
это живая часть классовой борьбы".  
Рухнула идиллия из-за пылкой

любви Троцкого к Фриде. Их роман  
оказался ярким, но очень коротким.  
Скорее всего, Фрида к Троцкому ни-  
каких особенных чувств не испыты-  
вала. С ее стороны это было, веро-  
ятно, мстью мужу за его бесчис-  
ленные любовные похождения, осо-  
бенно за связь с ее любимой сест-  
рой Кристиной.

Однако, как ни стремилась Фри-  
да избежать скандала, Диего узнал о  
ее романе со своим близким другом.  
Троцкому пришлось спешно подыс-  
кивать себе другое жилье. Он ока-  
зался в мексиканской глуши почти  
без средств к существованию и  
вскоре был зверски убит агентом,  
подосланным Сталиным.

А в семье Риверы атмосфера ста-  
новилась все более напряженной.  
Простить жену Диего не хотел. Фрида  
же не могла оправиться от потрясе-  
ния, вызванного связью мужа с ее се-  
строй. В 39-м супруги решили рас-  
статься. Фрида уехала в Нью-Йорк.  
Пытаясь забыть Риверу, она заводила  
один роман за другим. А вскоре нача-  
лись страшные боли в позвоночнике,  
стали отказывать почки.

В это время она создала шедевр  
"Две Фриды". Это двойной автопор-  
трет. Первая Фрида, в мексикан-  
ском костюме, — счастливая и лю-  
бимая, она держит медальон с изоб-  
ражением Диего. Вторая, в евро-  
пейском платье, — одинока и несча-  
стна. Из ее руки торчит медицин-  
ская игла с трубкой. Через эту труб-  
ку сочится кровь, уходит жизнь.

И все же, несмотря на такую гру-  
стную живопись, Фрида надеялась,  
что любимый вернется. Он действи-  
тельно нашел ее в клинике Сан-  
Франциско. К этому моменту она пе-  
ренесла одну тяжелейшую операцию  
и готовилась ко второй, тоже серьез-  
ной. По прогнозам врачей, ей пред-



стояло провести остаток дней в постели, не снимая жесткого корсета. Диего опустился перед ней на колени и умолял о прощении. Чувство между бывшими супругами вспыхнуло с новой силой. Счастливый Ривера уехал приводить свой дом в порядок, а она слала ему вслед письма, полные любви: "Диего, скоро мы соединимся навсегда, без скандалов и всего прочего — чтобы просто любить друг друга. Я люблю тебя больше, чем когда бы то ни было. Твоя маленькая девочка Фрида". В 1940 году они поженились во второй раз.

Нет сомнений, что Ривера, несмотря на все свои увлечения, не переставал любить Фриду. Он писал: "У нее было изящное нервное тело и нежное личико. Длинные волосы, темные густые брови соединялись на переносице. Они были похожи на крылья дрозда, а из-под них на меня смотрели два удивительных карих глаза".

А вот признание Фриды: "Никому никогда не понять, как я люблю Диего. Я хочу одного: чтобы никто не ранил его и не беспокоил, не лишал энергии, которая необходима ему, чтобы жить. Жить так, как ему нравится, — писать, глядеть, любить, есть, спать, уединяться, встречаться с друзьями, но только не падать духом". Заметим, эти слова написаны женщиной, прикованной к постели. "Я не больна, — говорила она. — Я разбита. Но я счастлива жить, пока могу рисовать".

До болезни, в 1938 году, Фрида Кало по приглашению писателя Андре Бретона привезла свои работы в Париж и произвела там фурор. Одну из картин купил Лувр. Такой чести не удостоился даже ее знаменитый муж. Впрочем, мексиканка покорила взыскательных французов не

только живописью, но и экзотической внешностью. Портреты Фриды замелькали на обложках журналов. Законодательница высокой моды Эльза Скиапарелли создала знаменитое платье "Мадам Ривера" и к нему духи "Шокинг", заложив тем самым целое направление, стиль.

В мире высокой моды память об удивительной мексиканке жива до сих пор. В 1998 году Жан Поль Готье создал целую коллекцию одежды под девизом "Фрида". Демонстрировали ее девушки со сросшимися бровями и коронами из черных волос, украшенных цветами и лентами.

Цветы она действительно любила. Она вообще любила все, что создано природой. Символы плодородия встречаются на многих ее картинах: цветы, фрукты, обезьяны, попугаи. Их обвивают ленты, ожерелья, виноградные лозы, кровеносные сосуды и колючие ветки терновника. Она признавала право на жизнь за всем, что живет, — даже за тем, что может ранить или убить. Это и есть любовь — великое празднество жизни.

Фрида не хотела умирать. В 1954 году, за восемь дней до смерти, она написала натюрморт: разрезанные арбузы на темном фоне. На красной, как кровь, мякоти можно прочесть: "VIVA LA VIDA!" ("Да здравствует жизнь!"). Такой символ любви, побеждающей смерть, придумала художница. А на одной из последних страниц в ее дневнике Диего нашел такое стихотворение:

Я многое смогла  
Я смогу ходить  
Я смогу рисовать  
Я люблю Диего больше  
Чем люблю себя  
Воля моя велика  
Воля моя жива.



## Журналы поступают в продажу в московские киоски и магазины:

- ✓ "Путь к себе", Ленинградский пр-т, 10а
- ✓ "Логос-М", ☎ (095) 974-21-31
- ✓ ЗАО "АРИА-АиФ", ☎ (095) 207-06-32
- ✓ ДМ-Пресс, ☎ (095) 933-30-62
- ✓ "Спорт. книга", Долгоруковская ул., 27  
☎ (095) 250-19-95
- ✓ "Мир экологии", ул. Дербеневская, 11а

В магазинах

- ✓ "Медицинская книга", Комсомольский пр-т, 25, ☎ (095) 245-39-27
- ✓ "Помоги себе сам", Волгоградский пр-т, 46/15, ☎ (095) 179-10-20

можно приобрести не только текущие  
выпуски, но и журналы за прошлые годы и книги издательства  
"Будь здоров!"

В редакции есть выпуски

журнала "Будь здоров!" за 1997-2003 гг.:

№12 за 1997 г.; №5-9 за 1998 г.; №4-8, 10-12 за 1999 г.;

№1, 4-10 за 2000 г.; №1-12 за 2001 г.; №1-12 за 2002 г.;

№1-7 за 2003 г.

и "60 лет — не возраст" №1-4, 6 за 2001 г., №1-4 за 2002 г.,

№1-2 за 2003 г.

а также книги:

Н.Амосов **"ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ"**

С.Шенкман **"МЫ — МУЖЧИНЫ", "ГОСПОДИН Р. И Я"**

Т.Абрамова **"КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ"**

Эти книги можно купить в магазине ✓ «Огни», пр-т Мира, д.2/1,  
☎ (095) 509-21-62, 208-95-23

**Украинские читатели**

могут заказывать журналы по адресу:

✉ 61023 Харьков. До востребования.

Вычисенко Виталию Петровичу

☎ (10380) 57-7000-959



## Эти книги жители России могут заказать по почте:

- 001 Стив Шенкман "МЫ — МУЖЧИНЫ" — 46 руб. 29 коп.  
(твердый переплет, 15х21,5 см, 270 стр. с ил.)
- 002 Стив Шенкман "ГОСПОДИН Р. и Я" — 45 руб. 99 коп.  
(твердый переплет, 15х21,5 см, 112 стр. с ил.)
- 003 Татьяна Абрамова "КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ" — 43 руб. 19 коп.  
(мягкая обложка, 14х21 см, 190 стр. с ил.)
- 004 Академик Амосов "ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ" — 36 руб. 19 коп.  
(мягкая обложка, 14х21 см, 190 стр. с ил.)

### Можно заказать по почте и уже вышедшие журналы:

«Будь здоров!» — 25 руб. 89 коп.; «60 лет — не возраст» — 24 руб. 89 коп.  
(информацию об имеющихся в редакции выпусках см. на стр.91).  
Цены указаны с учетом почтовой пересылки простой бандеролью (без учета авиатарифа).

**Заполните бланк заказа, вписывая в каждую клетку одну букву или цифру, и вырежьте бланк**

Бланк заказа	
почтовый индекс	область (край)
район	а/я
город (поселок, деревня, село)	а/я
улица (квартал, проезд, переулок, бульвар, тупик, шоссе, линия)	дом корпус квартира
фамилия	имя
отчество	код города телефон
кол - во экз.	кол - во экз.
001 "Мы - мужчины" <input type="text"/>	003 "Кодекс здоровья" <input type="text"/>
002 "Господин Р. и Я" <input type="text"/>	004 "Преодоление старости" <input type="text"/>
"Будь здоров!" _____	
(№ выпуска, год издания, кол-во экз.)	
"60 лет - не возраст" _____	



# Извещение



**Сбербанк России**

Форма № ПД-4

\_\_\_\_\_  
 ЗАО «Шенкман и сыновья»  
 (наименование получателя платежа)  
 7729081593  
 (ИНН получателя платежа)  
 № 40702810200000000153  
 (номер счета получателя платежа)  
 в «АПР - Банк» (ОАО) г.Москва  
 (наименование банка и банковские реквизиты)  
 №30101810400000000632  
 \_\_\_\_\_  
 БИК 044552632  
 \_\_\_\_\_  
 Заказ книг и журналов  
 (наименование платежа)  
 Дата \_\_\_\_\_ Сумма платежа: \_\_\_\_\_ руб. \_\_\_\_\_ коп.  
 Плательщик (подпись) \_\_\_\_\_

Кассир

\_\_\_\_\_  
 ЗАО «Шенкман и сыновья»  
 (наименование получателя платежа)  
 7729081593  
 (ИНН получателя платежа)  
 № 40702810200000000153  
 (номер счета получателя платежа)  
 в «АПР - Банк» (ОАО) г.Москва  
 (наименование банка и банковские реквизиты)  
 №30101810400000000632  
 \_\_\_\_\_  
 БИК 044552632  
 \_\_\_\_\_  
 Заказ книг и журналов  
 (наименование платежа)  
 Дата \_\_\_\_\_ Сумма платежа: \_\_\_\_\_ руб. \_\_\_\_\_ коп.  
 Плательщик (подпись) \_\_\_\_\_

Квитанция

Кассир

Впишите в форму ПД-4 (на обороте) свои данные (Ф.И.О., адрес), а также название книги; название, номер и год выпуска журнала (в строках "наименование платежа"). Для краткости указывайте книгу номером: 001, 002, 003, 004 (см.стр.95), а название журнала — сокращенно: "Бз!", "60 лет".  
 Например: 001 — 2 экз.; "Бз!" №5, 99 г. — 3 экз.; "60 лет" №3, 01 г. — 1 экз.

Вырезав квитанцию, оплатите ее в любом отделении Сбербанка.  
 Вышлите копию этой квитанции вместе с заполненным бланком заказа по адресу: **111673 Москва, а/я №70, "Будь здоров!"**.

По вопросам почтовой пересылки звоните по телефону:  
**(095) 701-15-08**



Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

(наименование платежа)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

(наименование платежа)

## Коэффициент эрудиции

### ОТВЕТЫ

1. — А

3. — D

5. — А

7. — С

9. — D

11. — С

2. — С

4. — В

6. — В

8. — А

10. — D

12. — В

Редакция приглашает к сотрудничеству  
профессиональных фотографов, работающих в нашей тематике



# РАДИО «ГОВОРIT МОСКВА»

## 3-я кнопка проводной сети

Каждый день в 12.05 на наших волнах —

передача «Живите на здоровье»

Мы знакомим слушателей

с лучшими медицинскими центрами Москвы;

с имеющими безупречную репутацию

отечественными производителями товаров и услуг;

рассказываем о всевозможных способах восстановления

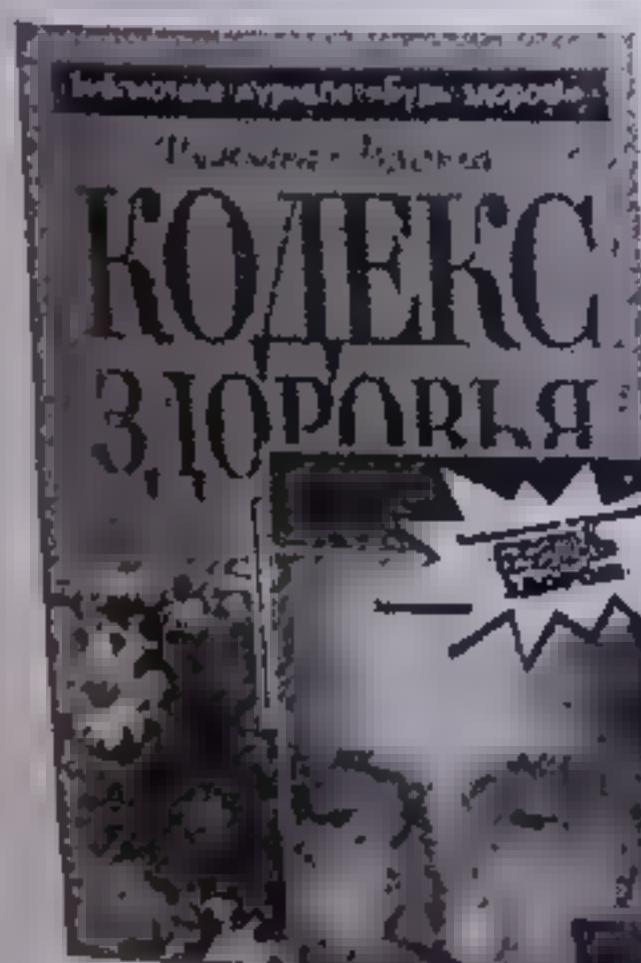
и поддержания здоровья.

*В последние среду и четверг каждого месяца в 9.10 утра*

*обзор очередных номеров журнала «Будь здоров!»*

*Телефон радио «Говорит Москва»: 729-33-54*

*Телефон рекламной службы: 729-33-55*



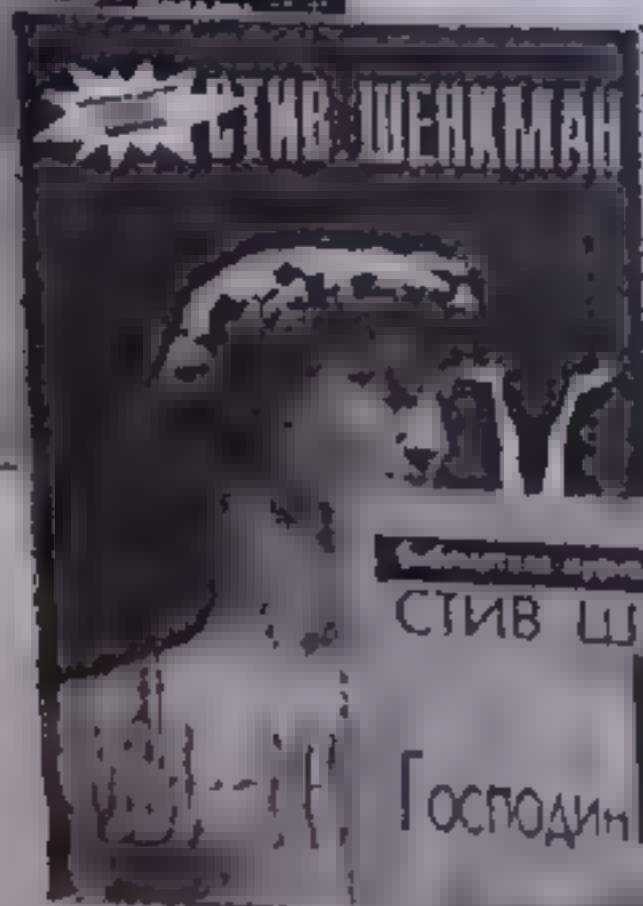
Т.Абрамова

**“КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ” 003**



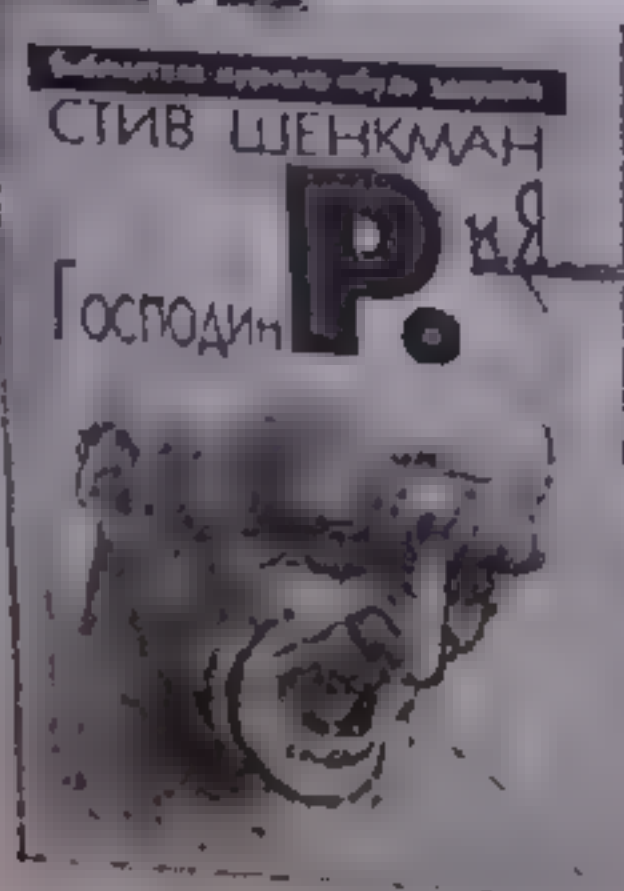
Н.Амосов

**“ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ” 004**



С.Шенкман

**“МЫ — МУЖЧИНЫ” 001**



С.Шенкман

**“ГОСПОДИН Р. И Я” 002**

Эти книги можно заказать по почте (см. стр.92-93), приобрести в московских магазинах (см. стр.91) или в редакции (ул. Суцевский вал, д.5, стр.15)



Министерство связи  
"Роспечать"

73035

**АБОНЕМЕНТ** на  
**"Будь здоров!"**

журнал (индекс издания)

(наименование издания)	количество комплектов
------------------------	-----------------------

на 2003 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

**ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА**

пв	место	ли-тер

на журнал

73035

(индекс издания)

**"Будь здоров!"**

(наименование издания)

Стои-мость	подписки	руб.	коп.	Количество комплек-тов
	пере-адресовки	руб.	коп.	

на 2003 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

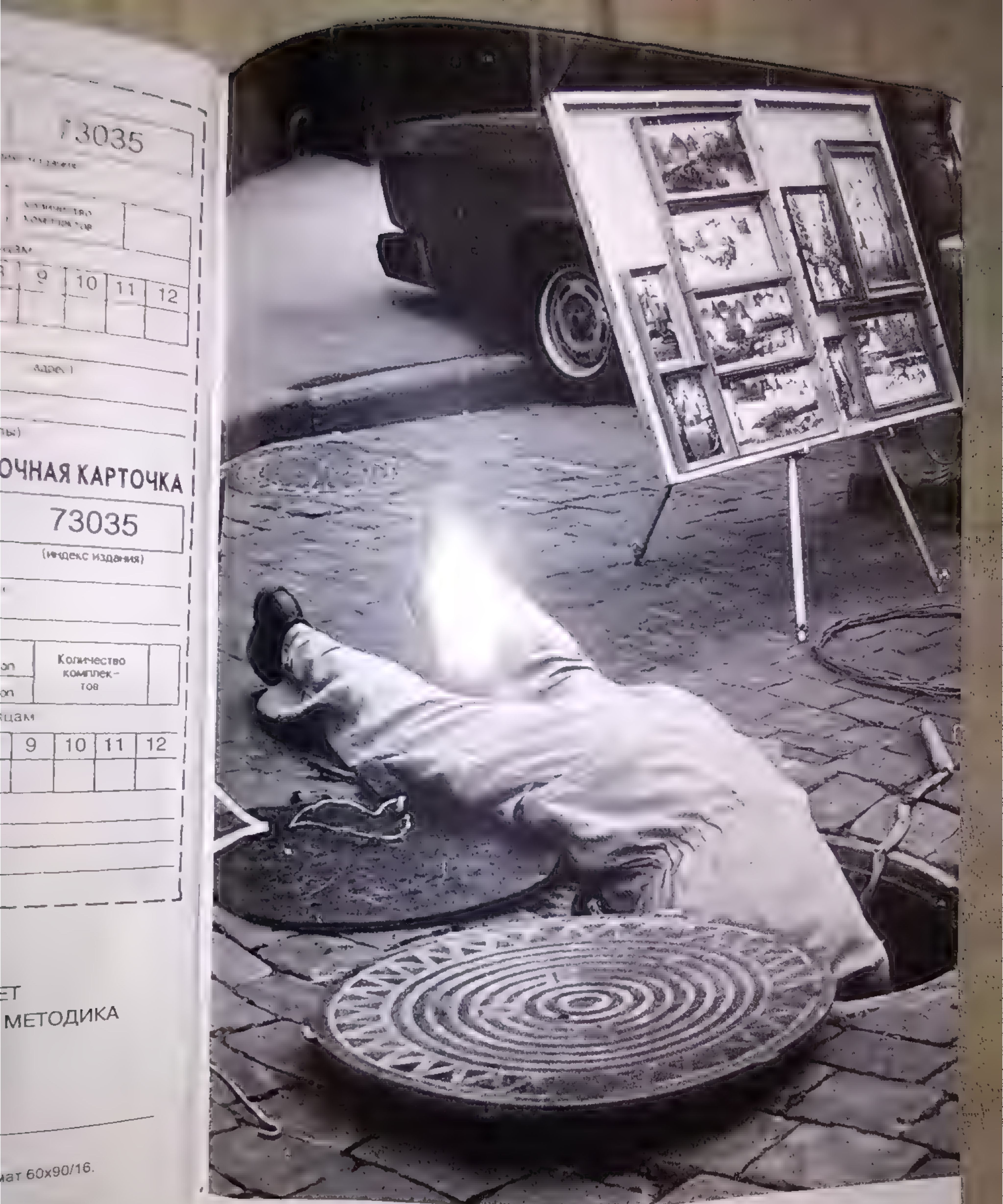
(фамилия, инициалы)

**В следующем номере:**

ГИБКИЙ ПОЗВОНОЧНИК  
ПОЧЕМУ ЖЕЛУДОК КАПРИЗНИЧАЕТ  
ОЧИЩЕНИЕ ПЕЧЕНИ: ЩАДЯЩАЯ МЕТОДИКА  
МОЛОКО ИЗ ОВСА  
ПОРА РАЗВОДИТЬ ПЕРЕПЕЛОК

Подписано к печати 18.06.03. Свидетельство №01997 от 22.07.93. Формат 60х90/16.  
Цена свободная. Тираж 109 000 экз. Заказ № 147.  
ОАО «Тверской полиграфический комбинат». 170024, г. Тверь, проспект Ленина, 5.





В ПОИСКАХ СОВЕРШЕНСТВА

Фото Э.Лаповка

73035

9	10	11	12

ОЧНАЯ КАРТОЧКА

73035

(индекс издания)

Количество комплектов	
-----------------------	--

9	10	11	12

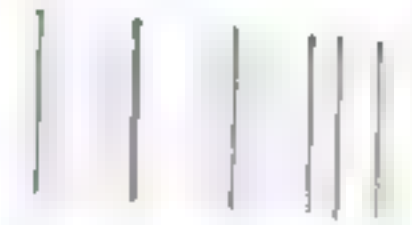
МЕТОДИКА

ат 60x90/16.

т Ленина, 5



Морковь  
903



Выжать сок из молодой моркови, смешать его с таким же количеством меда.

Принимать по 1-2 ст. ложки несколько раз в день при расстройстве желудочно-кишечного тракта. Помогает также при простудных заболеваниях, бронхите, ларингите.



# БУДЬ ЗДОРОВ!

№9  
2004

100

страниц  
о самом  
здоровьи

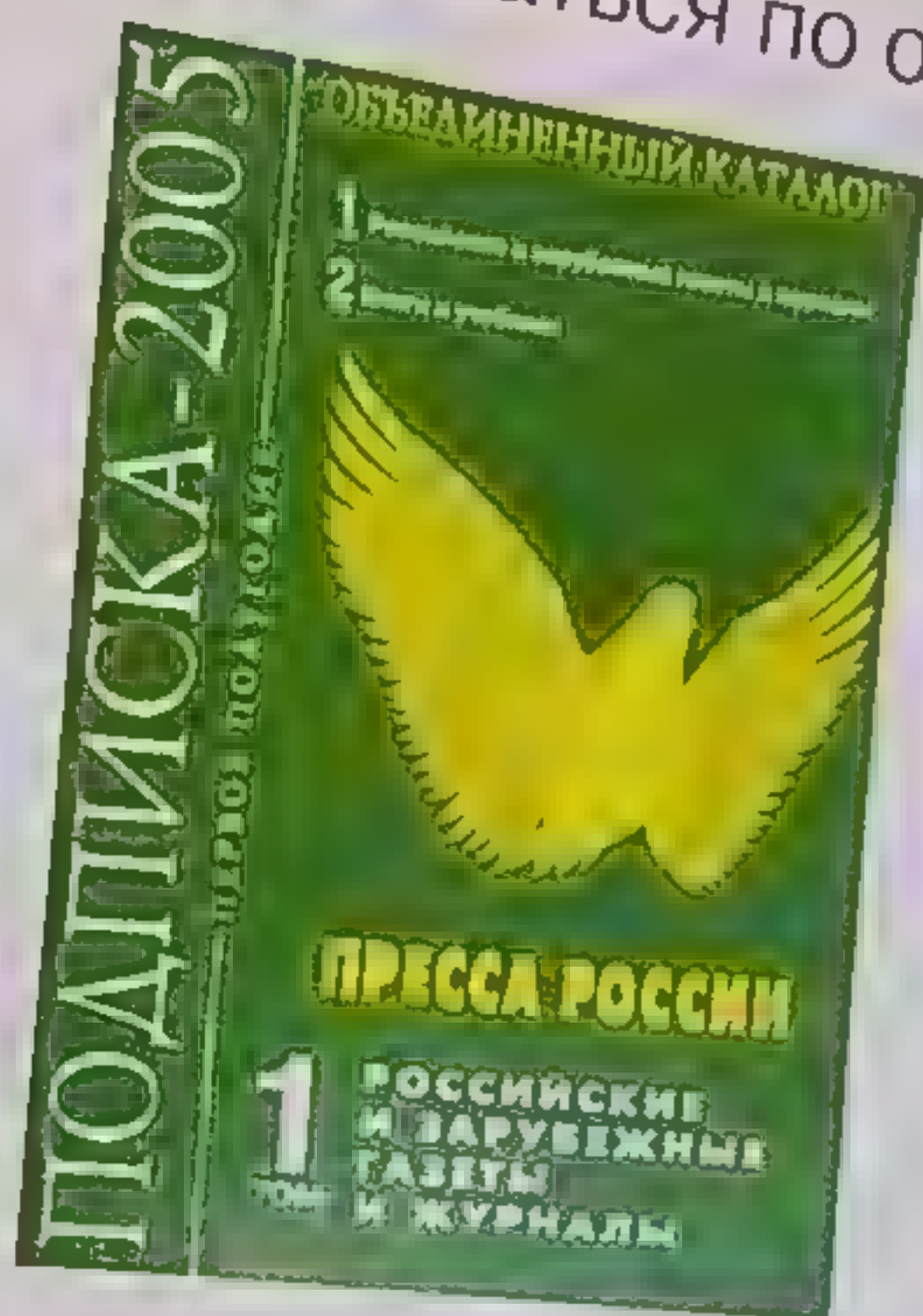
юное сердце

Невидимая жизнь капилляров • Гимнастика для суставов  
Витамины на зиму • Природные консерванты



**С октября во всех почтовых отделениях  
страны начинается  
подписка на I полугодие 2005 год**

На журналы «Будь здоров!» и «60 лет – не возраст» можно  
подписаться по одному из двух каталогов:



**Объединенный каталог  
«Пресса России» (том 1)**

Подписные индексы:

- «Будь здоров!» (6 месяцев) – 73035
- «60 лет – не возраст» (6 месяцев) – 79922
- «Будь здоров!» + «60 лет – не возраст»  
(6 месяцев) – 44780
- «Будь здоров!» + «60 лет – не возраст»  
(12 месяцев) – 44785

**Каталог «Почта России»**

Подписные индексы:

- «Будь здоров!» (6 месяцев) – 99555
- «60 лет – не возраст» (6 месяцев) – 99556



РЕГИОНАЛЬНЫЙ ВАРИАНТ

С 1 октября по 20 декабря на оба журнала  
(отдельно и в комплекте) можно подписаться в редакции  
(без доставки). Для этого надо оплатить в Сбербанке  
подписную квитанцию, выданную в редакции.

Справки по телефону: (095) 926-13-56.

Адрес редакции: Москва, ул. Суцевский вал, д. 5, строение 15  
(м. «Савеловская», вход со стороны Савеловского проезда).  
Часы работы: 11.00 – 18.00 (без перерыва на обед,  
кроме выходных).



Ежемесячный журнал  
№9 (135), сентябрь, 2004 г.  
Основан 5.1.1993 г.  
Выходит с июля 1993 г.

Издатель — ЗАО  
"Шенкман и сыновья"

Редактор-основатель  
**Стив Шенкман**

Директор  
**Борис Шенкман**

Главный редактор  
**Вера Шабельникова**

Редакционный совет  
**Виктор Ахломов**  
**Андрей Ильницкий**  
**Владимир Найдин**  
**Нина Самохина**  
**Галина Шаталова**

Зам. главного редактора  
**Алла Юнина**

Обозреватели  
**Татьяна Абрамова**  
**Валентина Ефимова**  
**Олег Грибков**

Редакторы  
**Елена Травникова**  
**Татьяна Яковлева**  
**Марина Синицина**

Младший редактор  
**Татьяна Сыромятникова**

Художник  
**Анна Гончарова**

Художественный редактор  
**Нина Суровцова**

Верстка  
**Сергея Соколова**

Рисунки  
**Адольфа Скотаренко**

© "Будь здоров!", 2004 г.

# БУДЬ Здоров!

## В НОМЕРЕ:

**БОРИС БОЧАРОВ**

Иду и, как всегда, пою .....5

**НИКОЛАЙ ХОМИЦКИЙ**

Юное сердце .....13

**НИНА САМОХИНА**

«Антираковая» пицца .....19

**ВАЛЕНТИНА ЯРАЕВА**

Доктор Ефимов уточняет диагноз .....23

**ВАЛЕНТИНА СЕЛИВЕРСТОВА**

Гимнастика для суставов .....30

**ВАЛЕНТИН РЕБРОВ**

Невидимая жизнь капилляров .....33

**БОРИС ШЕВРЫГИН**

Синьор Помидор против рака и диабета ...37

**СЕРГЕЙ БАРСОВ**

Целебный мох .....42

**ЭНЦИКЛОПЕДИЯ «БЗ!»**

Запор .....42

Поможем друг другу .....53

Консультация специалиста .....55

**ТАТЬЯНА АБРАМОВА**

Тайны маятника .....57



Адрес редакции:

Москва, 127018  
Сущевский вал, д.5,  
строение 15

Телефон/факс: 926-13-56

Наши банковские  
реквизиты:

расчетный счет  
№40702810200000000153  
в "АПР-Банк" (ОАО),  
г. Москва  
БИК 044552632  
корр. счет  
№30101810400000000632  
ИНН 7729081593

Электронная почта:  
[budzdorov@msk.tsi.ru](mailto:budzdorov@msk.tsi.ru)

Наш сайт: [www.bud-zdorov.ru](http://www.bud-zdorov.ru)  
Возможна подписка  
через Интернет.

Редакция приветствует  
перепечатку материалов  
журнала.  
Ссылка на источник  
обязательна.

Приглашаем  
распространителей.

## **ТАТЬЯНА ШИШОВА**

Своевольный ребенок .....63

Самый-самый .....68

## **ВАЛЕНТИН РЕБРОВ**

Витамины на зиму .....70

## **ЮРИЙ ИЛЬИН**

Природные консерванты .....73

## **АНДРЕЙ КРОТКОВ**

Когда начальство не в себе .....75

## **СЕРГЕЙ КОРШУНОВ**

Офисная гимнастика .....79

Коэффициент эрудиции .....81

Без подробностей .....82

## **АЛЛА ЮНИНА**

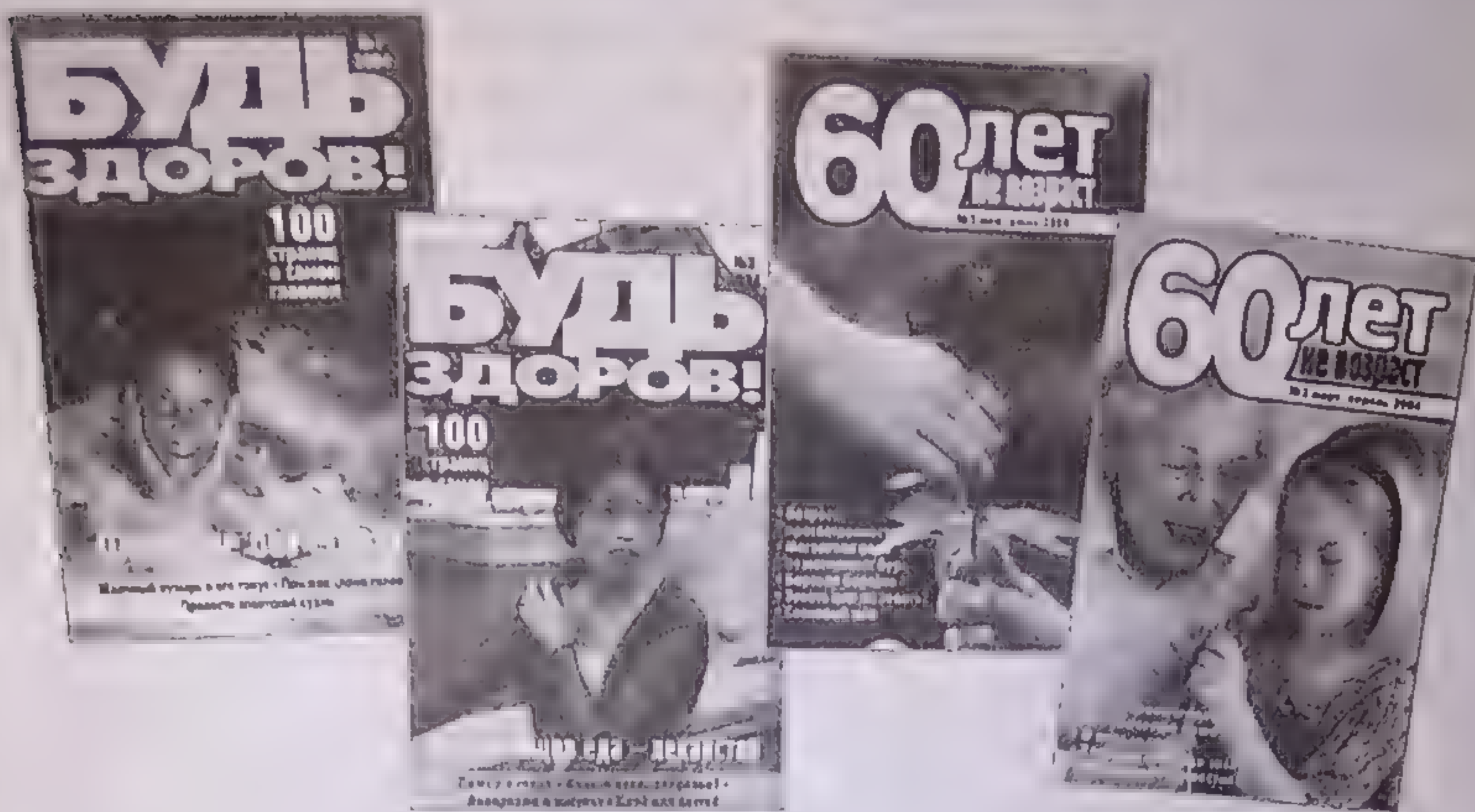
Природные ритмы .....84

## **СЕРГЕЙ МАЛИНИН**

Утренний кофе с фюрером .....86

Редакция приглашает к сотрудничеству  
журналистов  
и профессиональных фотографов,  
работающих в нашей тематике





### ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Мы с вами прожили не самый худший год. Такой вывод можно сделать, читая ваши письма в редакцию и подводя итоги подписки. Судя по всему, журнал вас не разочаровал. С октября начинается подписка на следующий год. Надеемся, что и он окажется благополучным, хотя нас всех ждут испытания. Главное из них – то, что система здравоохранения, по всей видимости, перестанет действовать на бесплатной основе. Но ведь это событие, как говорят юристы, произойдет де-юре. Де-факто она уже давно капитулировала. В этой ситуации оба наших журнала должны помочь вам не болеть. Это наша основная цель.

В 2005 году новую, более полноценную жизнь обретет приложение «60 лет – не возраст». Это издание, адресованное пенсионерам, будет теперь выходить ежемесячно.

На этот раз мы постарались учесть ваши пожелания о годовой подписке. В 2005 году все желающие смогут подписаться на комплект «Будь здоров!» + «60 лет – не возраст» на 12 месяцев со скидкой. Впрочем, скидка предусмотрена и для тех, кто подпишется на полугодовой комплект.

Чтобы избежать трудностей, с которыми иногда приходилось сталкиваться нашим читателям, мы искали наиболее надежных партнеров, ведущих подписную кампанию. И кажется, нашли их. С первого полугодия 2005 года на наши журналы можно будет подписаться по одному из двух каталогов: Объединенному каталогу «Пресса России» (том 1) и, как и прежде, «Почта России».



Придя в любое почтовое отделение страны, вы должны найти эти каталоги, сравнить предоставляемые ими услуги (они разные) и предлагаемые цены, а затем выбрать то, что вам подходит.

### **ОБЪЕДИНЕННЫЙ КАТАЛОГ «ПРЕССА РОССИИ» (ТОМ 1)**

«Будь здоров!» на 6 месяцев: **индекс 73035**

«60 лет – не возраст» на 6 месяцев: **индекс 79922**

«Будь здоров!» + «60 лет – не возраст» на 6 месяцев: **индекс 44780**

«Будь здоров!» + «60 лет – не возраст» на 12 месяцев: **индекс 44785**

### **КАТАЛОГ «ПОЧТА РОССИИ»**

«Будь здоров!» на 6 месяцев: **индекс 99555**

«60 лет – не возраст» на 6 месяцев: **индекс 99556**

### **ПОДПИСКА В РЕДАКЦИИ**

Жители Москвы и Подмосковья, а также те, кто регулярно приезжает в столицу, с 1 октября по 20 декабря могут подписаться на наши журналы прямо в редакции. Достаточно заполнить подписную квитанцию (ее можно получить у нас) и оплатить ее в любом отделении Сбербанка страны. Квитанцию можно заполнить и самостоятельно. О том, как это сделать, вам расскажут по телефону: (095) 926-13-56.

Если вы подписались в редакции, за вышедшими журналами придется приходить к нам. Рассылкой редакция не занимается. Наш адрес: Москва, ул. Сущевский вал, д.5, строение 15 (м. «Савеловская», вход со стороны Савеловского проезда). Часы работы: 11.00 – 18.00 (без перерыва на обед).

Несмотря на повышение цен на бумагу, транспорт, типографские услуги, в редакции стоимость журналов выросла незначительно.

Стоимость подписки в редакции на первое полугодие 2005 года:

«Будь здоров!» (6 номеров) – 75 рублей

«60 лет – не возраст» (6 номеров) – 69 рублей

«Будь здоров!» + «60 лет – не возраст» (12 номеров) – 140 рублей

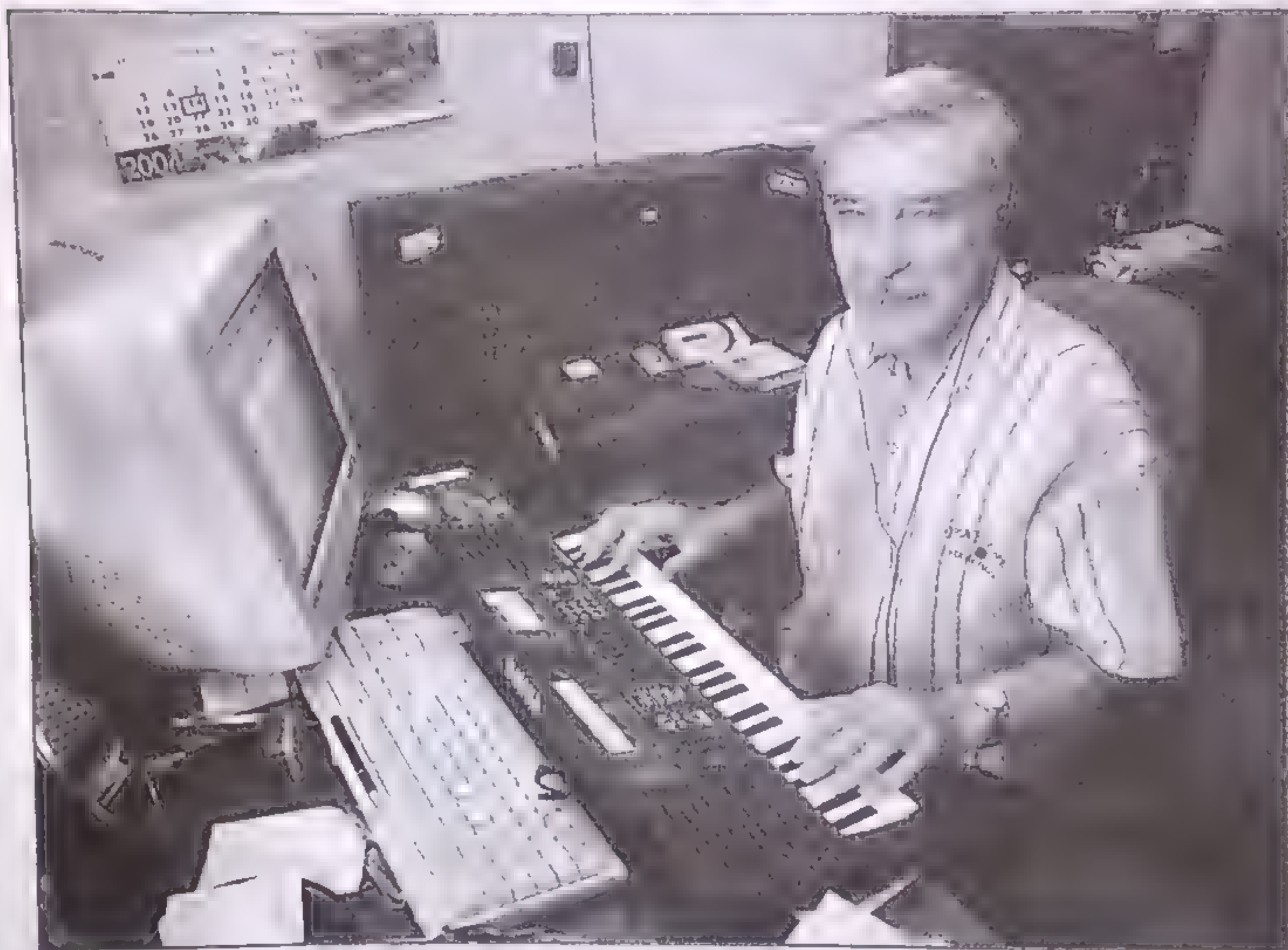
Годовой комплект «Будь здоров!» + «60 лет – не возраст» (24 номера) – 270 рублей.

**Читайте наши журналы и  
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ !**



Борис Бочаров

# Иду и, как всегда, пою



На рабочем месте. «Мой уголок мне никогда не тесен...»

В 1997 году в журнале «Будь здоров!» появилась статья Бориса Бочарова «Я иду и пою». Он рассказал удивительную историю о том, как в 67-летнем возрасте с помощью пения и движения сумел реабилитироваться после обширного инфаркта. Прошло семь лет. За это время Борис Васильевич серьезно занялся вокалом и многого добился. У пожилых голос обычно угасает, а у него — наоборот, набирает силу, молодеет. Да и не только голос. Борис Бочаров энергичен, работоспособен, улыбчив. А значит — молод



## Пение-хождение

Все началось с того, что в 1991 году после инфаркта (точнее, двух инфарктов подряд) врач-кардиолог порекомендовал мне «расхаживать» сердце — ходить ежедневно по полтора-два часа. Чтобы скрасить монотонность этого занятия, я стал сначала напевать, а потом и громко петь в такт ходьбе. Спустя год заметил, что окреп физически и психи-

**Говорят, когда к Сократу приводили человека, о котором он должен был высказать свое мнение, мудрец долго смотрел на него, а если тот молчал, требовал: «Да скажи хоть слово же ты наконец, чтобы я мог познать тебя!»**

чески, сердце при нагрузке болит реже. Причем у моего лечения появился «побочный» эффект: я всерьез увлекся пением.

Сборников песен в те годы в продаже не было. Я ходил в библиотеку и выписывал в тетрадку слова любимых песен, романсов, а потом заучивал их наизусть во время хождения. Это тоже приносило «побочную» пользу: я не только расширял свой песенный репертуар, но и тренировал память.

Через некоторое время знакомые перестали узнавать мой голос по телефону. В нем исчезли старческие глухие звуки, жалостные нотки и дрожание. Голос очистился, помолодел — стал звонче, чище, увереннее. Это вдохновило меня на смелое решение. В 1996 году я попытался поступить в какой-нибудь из московских хоров. Две попытки оказались неудачными — меня отвергли «по возрасту», без всякого

прослушивания. С третьего захода я попал в народный академический хор Дома ученых, в котором состою до сих пор.

Пение в хоре открыло новую страницу в моей жизни. Я набираю музыкальную грамотность, общаюсь с интересными людьми. Хор Дома ученых существует уже более 30 лет, за это время многие хористы перешагнули пенсионный возраст. Поэтому я не чувствовал себя белой

вороной, с удовольствием осваивал технику хорового пения и нотную грамоту. А примерно через год уже участвовал в концертах.

Но своего любимого пения-хождения я не бросил. По-прежнему утром и вечером (по пути на работу и возвращаясь домой) около

40 минут шел пешком и пел. А в выходные дни мои прогулки с пением растягивались примерно до полутора часов. Я совсем осмелел, стал кататься на велосипеде, бегать трусцой, достал с балкона лыжи. И чем бы ни занимался — ехал ли на велике, бежал трусцой или делал зарядку, — всегда напевал. А если никого поблизости не было, то пел во весь голос. Не отказывал себе в этом удовольствии и зимой, катаясь на лыжах при несильном морозе (правда, зимой приходится строго следить за дыханием: вдыхать при пении на холоде можно только через нос).

## Загадки голоса

Тело становилось все более крепким, а голос — более упругим, звонким. Связь я заметил, но не знал, чем ее объяснить. Позже я познакомился с резонансной теори-



ей пения, которую разработал профессор Московской консерватории и Института психологии РАН Владимир Петрович Морозов. Она-то и объяснила эту загадку.

Профессор Морозов отталкивается от того, что любой музыкальный инструмент включает три обязательных элемента: источник звуковых колебаний — например, струны (у гитары, балалайки, скрипки, пианино); источник энергии — движение руки по струнам, удары по клавишам, воздушный поток в органе; резонатор (усилитель звука) — корпус инструмента. У поющего человека они тоже есть: источник звуковых колебаний — голосовые связки (живые струны); источник энергии — поток воздуха при дыхании, обеспечиваемый дыхательными мышцами; резонаторы — гортань, голова, грудная клетка. Физическая нагрузка, укрепляя мышцы, легкие, резонаторы, одновременно расширяет вокальные возможности человека. Я ощутил и обратную зависимость: пение благотворно сказывается на внутренних системах организма. Вот почему пение-хождение оказалось для меня (и может оказаться для других) универсальным методом укрепления здоровья.

Прошло немного времени, я почувствовал себя свободнее, уже не робко подпевал соседям по басовой партии, а пел уверенно. А недавно случай помог мне стать солистом в хоре. Ведущий солист из басов заболел, не смог участвовать в репетициях, и мне предложили заменить его. Разучивали мы довольно сложное произведение — «Легенду о 12 разбойниках» (по поэме Некрасова «Кому на Руси жить хорошо»). Я очень волновался: одно дело петь, когда чувствуешь поддержку това-

рищей, и совсем другое, когда поешь один. О том, что мне удалось справиться с партией, я понял, когда все 50 хористов зааплодировали мне в конце репетиции — а ведь это люди, знающие цену голосу. К концерту наш «штатный» солист поправился, и мы с ним «поделили обязанности»: первую половину произведения солировал я, а вторую — он. Я был счастлив: шутка ли — в 74 года впервые в жизни выступить на большой сцене в ответственном концерте!

Через несколько дней в моей квартире неожиданно раздался телефонный звонок: «Борис Васильевич, слышали ваше пение. Понравилось. Предлагаем поехать с хором «Ли́ра» на Европейский славянский хоровой фестиваль в Любляну, в Словению. Хору нужен бас. Думаю, вы подойдете».

Так я попал в еще один певческий коллектив. Пришлось разучивать новый репертуар — около 20 произведений (духовные песнопения, народные песни, русские старинные романсы). На это ушло около трех месяцев упорной работы, но было на редкость интересно. Народ в хоре «Ли́ра» существенно моложе меня, но на возраст здесь никто не обращает внимания — важен лишь голос. Мне доверили солировать в старинном русском романсе «Элегия» на музыку М.Яковлева, стихи А.Дельвига: «Когда, душа, просилась ты погибнуть иль любить...».

### **Пение дважды вернуло меня к жизни**

И вот на 75-м году жизни я спрашиваю: где же она, моя старость? Когда-то я был поглощен учебой, потом работой, воспитанием детей. А



теперь, когда я вроде бы никому ничем не обязан, да и никому особенно не нужен, началась, может быть, самая интересная пора — я могу пожить для себя, делать то, что мне очень интересно. А самое интересное для меня сейчас — вокальное искусство: развитие голоса, пение в хоре, с друзьями, с родными, чтение музыкальной литературы, посещение концертов, занятия на маленьком домашнем синтезаторе. При этом я чувствую, что с каждым днем продвигаюсь вперед: улучшается голос, осваиваю новые произведения. Чего же еще желать? Только бы здоровье не подводило. А для поддержания здоровья одного пения, даже с хождением, в моем возрасте недостаточно. Поэтому я регулярно в течение часа делаю зарядку с приличной нагрузкой (примерно четверть от того, что рекомендовал Амосов). Конечно, и про сердечные лекарства не забываю.

Когда меня спрашивают: «На кой леший тебе сдалось все это пение?» — я отвечаю: «Пение дважды вернуло меня к жизни: первый раз после инфаркта, второй — после смерти жены. Оно наполнило мою жизнь смыслом».

Конечно, пение — не единственный способ для пожилого человека жить полной жизнью. Кто-то увлекается садом-огородом, кто-то с удовольствием воспитывает внуков, кто-то путешествует, кто-то погружается в чтение. Главное, чтобы это наполняло жизнь. Тогда не будет чувства одиночества. Надо прислушаться к себе, присмотреться и примерить к себе то, чем хотелось бы заниматься. У меня на первом месте оказалось пение. Думаю, многие согласятся, что у этого заня-

тия в пожилом возрасте много преимуществ.

**Пение — самое доступное занятие.** Собственный голос — это тот инструмент, который доступен каждому в любом возрасте. Не всякий пожилой человек осилит игру на скрипке или на фортепиано, а пение по силам любому. Конечно, чтобы научиться петь красиво, технично и артистично, нужны годы упорного труда под контролем преподавателя или опытного певца. Но радость и пользу для души и тела можно получать и при дилетантском исполнении.

Пение не требует материальных затрат. В одиночестве пой сколько хочешь бесплатно, а в хоре, если и есть плата, то минимальная. Для самостоятельного пения не нужны ни музыкальные инструменты, ни специальное помещение. А репетиции (в хоре Дома ученых они бывают два раза в неделю по два часа) для певца не обязательны, а удовольствие.

**Пение — защита от одиночества.** После выхода на пенсию мое общение с людьми ограничилось. Порой в течение дня не с кем было парой слов перекинуться. Молчание тяготило меня. Если пожилой человек живет один, он часто бывает обречен на молчание. Я заметил, что и в семейных парах, проживших бок о бок не один десяток лет, люди в основном молчат. Обмениваются за день несколькими незначительными фразами на бытовые темы. В результате скудеет речь, стареет мозг. И вот здесь на помощь приходит пение. Иду ли я на прогулку — напеваю, готовлю завтрак — напеваю, по дороге на работу, в магазин, в поликлинику — напеваю. Замолкаю, только переходя улицу: боюсь по-



пасть под машину. Если рядом прохожие, перехожу на piano, если вокруг никого нет — на forte.

Бывали периоды, когда из-за простуды или других хворей я не мог петь — и тут же начинал чувствовать скуку, одиночество. Пение — это же музыкальная речь. К тому же речь выразительная. Даже простое разучивание

зучивая слова духовных песнопений, я проникаюсь их глубиной, а когда партии соединяются в многоголосый ансамбль, испытываю ни с чем не сравнимый восторг. У таких хоровых произведений, как «Вечери твоея тайныя» Аф.Львова, «Богородице дево, радуйся» С.Рахманинова, «Господи, спаси благочестивыя» К.Шведова, неземное звучание. По-

новому для меня звучат в многоголосном исполнении и хоровые переложения русских романсов, да и русские народные песни. Теперь я с особым интересом хожу на хоровые концерты в Зал Чайковского, в Консерваторию.

**Разучивание текстов песен — тренировка для мозга.**  
«Ум пожилого человека чаще

**В Италии долгое время существовал такой обычай: в паспорте в числе прочих примет человека указывался и тембр его голоса (баритон, бас, тенор, сопрано...). Считается, что тембр голоса — природное свойство человека и изменить его нельзя.**

текста песен — это тоже речь, разговор. Когда выполняешь домашнюю работу, руки заняты, а голова свободна. Это так называемое «сорное время». Я заполняю его пением или разучиванием текстов.

Люблю утром спеть песенку «Четыре неразлучных таракана и сверчок», «Утро красит нежным светом стены древнего Кремля... Кипучая, могучая...». После таких песен смешно говорить о тоске. Заряд бодрости обеспечен на весь день.

**Пение — приобщение к духовной культуре.** До занятий пением в хоре я не имел никакого понятия о духовной музыке. Конечно, слышал, как в храме поет церковный хор, но вникнуть в содержание и прочувствовать смысл не мог. Теперь, ра-

**В крупнейших банках мира стали программировать сейфы не на фразу-пароль, а на голос владельца. Это надежнее: чуть какой-то обертон отклонился в сторону — и заветная дверца ни за что не откроется.**

гибнет не от износа, а от неупотребления. А силу и остроту уму дают тренировки, а не покой», — говорил великий русский физиолог Иван Сеченов.

Запоминание текстов мне интереснее, чем, например, разгадывание кроссвордов. Благодаря такой тренировке, я стал заметно реже жаловаться на память. А это один из лучших способов профилактики болезни Альцгеймера (старческого слабоумия).

Когда я только начал заниматься пением-хождением, то к стыду сво-



ему обнаружил, что даже в широко известных песнях помню лишь припев и пару начальных строк одного куплета. Я был удручен, мне казалось, что выучить полный текст песни — непосильная задача для человека пенсионного возраста. Вначале это действительно было трудно, однако со временем слова постепенно стали откладываться в памяти, и сейчас я могу примерно за неделю выучить текст новой песни.

Делаю я это по отработанной технологии, которую сам придумал. Сначала переписываю текст на картонную карточку (она не мнется и хорошо сохраняется). Пишу слова четко, крупными буквами, чтобы не напрягаться, когда надо быстро найти забытое слово. Сначала читаю по карточке весь текст песни, стараясь представить себе образно все, о чем поется в песне.

Разучивать новый текст начинаю утром, еще в постели. Через полчаса встаю, делаю зарядку, повторяя отдельные строчки во время зарядки. После завтрака кладу карточку в карман и отправляюсь на работу или на прогулку. По пути продолжаю учить текст по особой методике. Сначала прочитываю и повторяю 5-10 раз первую строку, захватывая и первое слово второй строки. Затем перехожу к заучиванию второй строки с прицепленным первым словом третьей строки. Повторяю 5-10 раз этот кусочек. И так — до конца куплета. Затем повторяю 5-10 раз весь первый куплет с первым словом припева, пока твердо не запомню его. Если забыл слово, заглядываю в карточку. Обычно, если текст несложный, через три-четыре дня я уже знаю песню наизусть. Но некоторые тексты даются с боль-

шим трудом. Например, хор пленных из оперы Верди «Набукко» на итальянском языке я учил не менее месяца. Меня это не смущает, ведь даже великий Карузо в своих воспоминаниях признавался, что ему порой приходилось сто и более раз повторять текст, чтобы запомнить.

Песню «Вечерний звон» выучил по-английски после того, как узнал, что стихотворение, положенное в ее основу, написал английский поэт Томас Мур (поэт И.Козлов прекрасно перевел его на русский язык). Однажды разучил на английском понравившуюся мне любимую песню Элвиса Пресли «Лав ми тендер» («Люби меня нежно»). Теперь во время семейных праздников внуки просят меня: «А ну-ка, дедушка, спой любимую песню Элвиса Пресли».

Сейчас мой репертуар не так уж велик — около 100 песен. Правда, все подряд спеть не смогу, но, посмотрев в карточку с текстом, легко восстановлю в памяти любую. Страха перед разучиванием новых песен у меня тоже нет.

**Пение — это омоложение.** Хорошая песня — лучшее лекарство от тоски, хандры, одиночества. От всего, что приводит к депрессивному состоянию. Песни нашей молодости и военного детства воскрешают в памяти не пережитые трудности, а то хорошее и светлое, что было с нами в те годы. От таких песен на душе становится светлее, начинаешь чувствовать себя бодрее, моложе.

По законам биологической обратной связи при пении весь организм настраивается на ту оптимистическую волну, которую мы создаем мысленно в мозгу, пропевая любимые строчки. Соединяясь с прек-



расной музыкой, они проникают в душу. Конечно, приятно и полезно слушать их в исполнении любимых певцов. Но если можешь спеть сам, это значит, что самая безопасная таблетка антидепрессанта всегда с тобой.

**Пение — источник мужской силы.** В последний год, по мере того как мой голос стал заметно крепнуть, я, к своему удивлению и радости, неожиданно почувствовал, что пение оказывает положительное влияние на мою угасшую было совсем потенцию. Странно, но факт. В литературе я не смог найти прямых подтверждений положительного влияния пения на мужскую силу. Правда, в аннотации к книге «10 даосских упражнений для здоровья и долголетия» сказано: чтобы повысить сексуальные возможности, надо дополнять эти упражнения обертонным пением. Значит, восточным мудрецам такой эффект известен.

**Пение — это психотерапия.** Песня в сочетании с физической нагрузкой (например, ходьбой) может быстро поднять настроение. Я не раз испытывал это на себе. Если на работе случилась неприятность, иду домой от метро пешком и пою свои «лечебные» песни — прихожу совсем в другом настроении. Иногда так

## ГОЛОС — ВИЗИТНАЯ КАРТОЧКА ЧЕЛОВЕКА

Общеизвестно, что с помощью графологической экспертизы можно определить самые искусные подделки почерка. Но немногие знают, что со 100%-ной точностью можно распознавать и имитацию чужого голоса. Такие методы разработаны в Лаборатории невербальной коммуникации Института психологии РАН. Специалисты этой лаборатории безошибочно определяют по голосу пол, рост, вес и возраст невидимого собеседника. Правда, это удел специалистов. Дилетантов же голос может ввести в заблуждение. Выступления Левитана по радио завораживали всю страну, а при знакомстве с этим человеком многие отказывались верить своим глазам: прекрасный, мощный голос принадлежал хрупкому, внешне неказистому человеку.

*Главный научный сотрудник Института психологии РАН, доктор биологических наук профессор В.П.Морозов*

## ПЕНИЕ И ИММУНИТЕТ

Немецкие ученые из университета Франкфурта обнаружили, что пение укрепляет иммунную систему и улучшает психоэмоциональное состояние поющего человека. Это выяснилось после обследования людей, профессионально поющих в хоре. Специалисты исследовали кровь у хористов до репетиции, во время которой исполнялся «Реквием» Моцарта, через час после ее окончания и через день после репетиции. Концентрация иммуноглобулина А (важнейшего показателя иммунного статуса), гидрокортизона и эндорфина (гормона радости) в течение репетиции и после репетиции заметно увеличилась. И даже неделю спустя, когда ученые попросили певцов прослушать запись спетого ими «Реквиема», состав крови хористов не изменился. Таким образом было доказано, что пение не только улучшает психическое состояние и настроение исполнителя, но и укрепляет его иммунную систему.



увлекаюсь, что забываю приглушить голос при встрече с прохожими. Раньше мне вслед оборачивались: «Ну, хорош дед!». Теперь многие меня знают, здороваются, улыбаются при встрече. А улыбка тоже несет в себе заряд бодрости. Вот такая получается групповая песне-психотерапия.

А если дома накаляется атмосфера, выйду на балкон, спою пару песен — и тучи рассеются. Во дворе, куда выходит мой балкон, ко мне уже привыкли, дали даже кличку «Поющий вундердед». Ладно, пусть будет вундердед, если не получился когда-то вундеркинд.

Профессор Московского государственного университета культуры и искусств Олег Витальевич Далецкий, преподаватель сольного пения более чем с 40-летним стажем, прослушав, как я пою «12 разбойников», сказал, что у меня полноценный молодой бас, приблизительно на две октавы. Правда, добавил, что голос мой еще «недостаточно отесанный, надо шлифовать». Да я и сам это знаю.

### **Вместо старости — самодостаточность**

Благодаря занятию пением, я стал смотреть на свою пенсионерскую жизнь не как на доживание и выживание, а как на интересный, увлекательный и плодотворный жизненный этап. Со своими хроническими болезнями я пока уживаюсь и особых страданий не испытываю. Материальные запросы у меня с возрастом сократились: на одежду и транспорт я денег почти не трачу, в еде не привередлив, считаю, что чем проще пища, тем полезнее. Так

что экономически я практически независим. А морально перестал ощущать ущербность от своего пенсионерского положения, чувствую себя полноценным членом общества (к сожалению, само современное общество не всегда меня удовлетворяет, но это уже другой вопрос). Я не строю далеких планов и не ставлю перед собой больших задач. Нынешнее состояние тела и души я бы определил одним словом — самодостаточность.

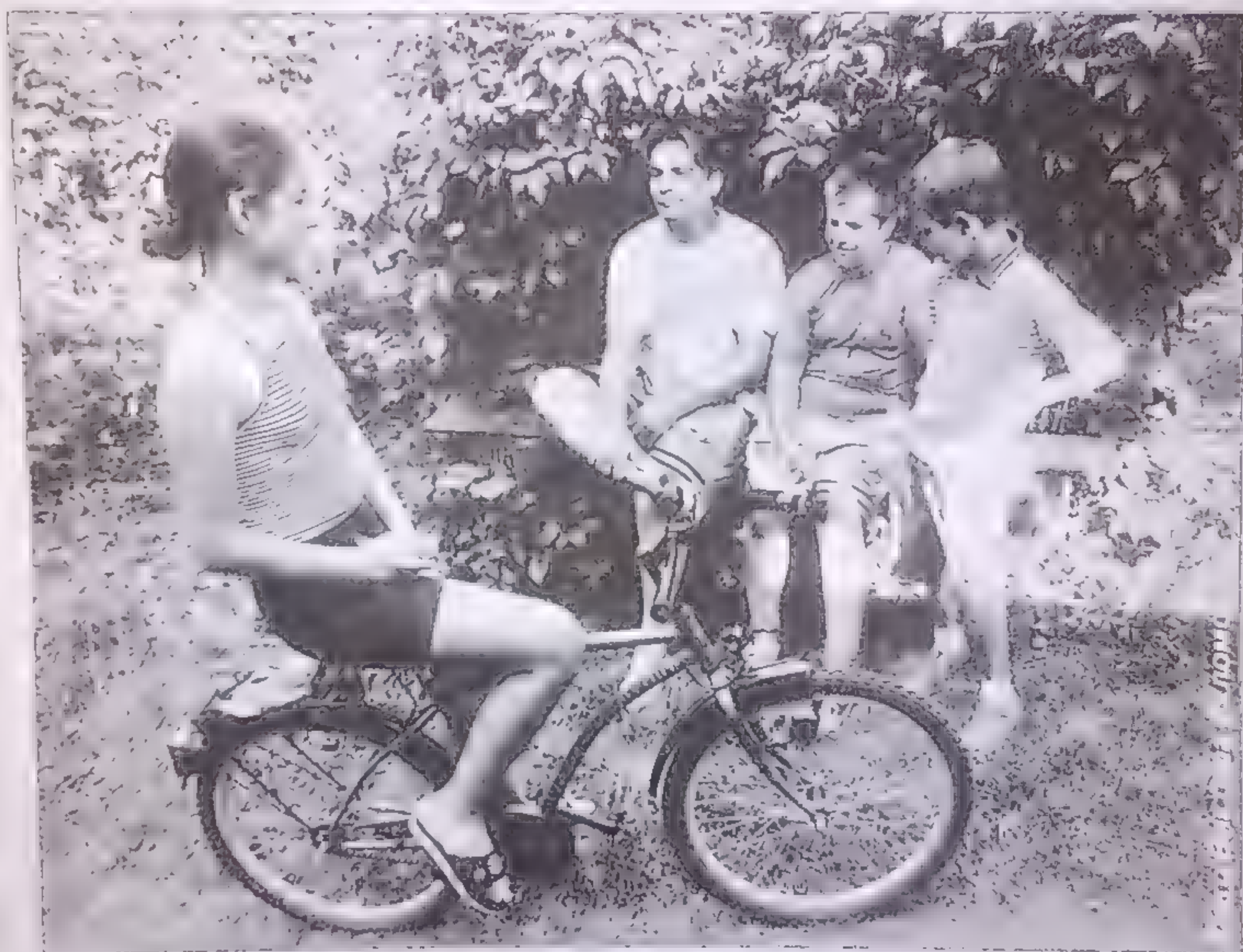
Самодостаточность — это возможность удовлетворять свои потребности, не завися от других. У меня есть три жизненные опоры, которые, надеюсь, мне не изменят и которым я не изменю — пение, ходьба с зарядкой и пенсия. С прошлого года, когда сын купил компьютер, добавилась еще одна опора — Интернет. Теперь я редко хожу в библиотеку, работать стало и проще, и интереснее. При этом я не замыкаюсь в себе: общение мне необходимо, да и другим хочется быть полезным. Мой круг общения — семья сына, в которой растут два моих внука, товарищи по хору, редакция журнала «Будь здоров!», бывшие коллеги.

Я не мечтаю о профессиональной певческой карьере, смешно говорить об этом в 74 года. Правда, даже тот небольшой успех, который мне выпал, добавляет интерес к пению, побуждает к дальнейшему совершенствованию. Но гораздо важнее другое. Я хочу доказать, что старость — это не путь вниз, не прозябание, не доживание. Меня перестали волновать проблемы долголетия. В конце концов, не так важно, сколько я еще проживу. Важнее прибавлять не годы к жизни, а жизнь к годам, как сказал философ.



Николай Хомицкий, врач

# Юное сердце



**Детское сердце — вовсе не уменьшенная копия сердца взрослого человека. Оно другое — не только по размеру, но и по форме, строению и даже расположению в грудной клетке. Лишь в подростковом возрасте сердце приобретает все параметры взрослого. С момента рождения до 14-16 лет масса сердца увеличивается в 10 раз, причем наиболее интенсивно оно растет на первом году жизни и во время полового созревания. “Взросление” сердца нередко сопровождается нарушениями, именуемыми “вегето-сосудистой дистонией”. Что это такое? Болезнь или временная дисфункция? Может ли организм подростка “перерасти” это состояние или его надо лечить?**



## ВОЗРАСТ, ТРУДНЫЙ ДЛЯ СЕРДЦА

Подростки доставляют много хлопот не только родителям, но и детским кардиологам. В пубертатный период (время полового созревания) под влиянием половых гормонов изменяется работа всех систем организма, в том числе и сердечно-сосудистой.

Кровеносные сосуды "взрослеют" медленнее, чем сердце (их просвет увеличивается постепенно), да и управление деятельностью сердца и сосудов перестраивается не сразу. В результате в сердечно-сосудистой системе подростка может возникнуть дисбаланс.

Но дело не только в физиологических изменениях. У подростков повышается эмоциональная нагрузка, ведь это период самоутверждения личности. Поводов для переживаний — хоть отбавляй: и одноклассникам понравиться хочется, и отражение в зеркале не всегда радует, и учителя "придираются", и родители не во всем понимают... Психическое напряжение мешает мозгу нормально координировать деятельность вегетативной нервной системы, которая непосредственно руководит работой сердца. В результате у каждого восьмого подростка появляется комплекс симптомов, который врачи относят к вегето-сосудистой дистонии. Он может испытывать слабость, головокружение, обмороки, боли или неприятные ощущения в области сердца, головные боли, усиленное сердцебиение, одышку, чувство нехватки воздуха, повышенную потливость. Иногда это сопровождается болями в животе, тошнотой, расстройством стула и учащением мочеиспускания.

## БОЛЕЮТ НЕ ВСЕ ПОДРОСТКИ

Вегето-сосудистая дистония "расцветает", как правило, на уже "подготовленной почве". Существует целый ряд неблагоприятных факторов:

- ◆ наследственная предрасположенность (наличие этого диагноза у близких родственников);
- ◆ патология родов (асфиксия, родовая травма);
- ◆ неблагоприятное течение беременности (токсикозы беременных, угроза прерывания беременности, кислородное голодание плода);
- ◆ пороки развития центральной нервной системы и желез внутренней секреции;
- ◆ травмы черепа, инфекции, интоксикации;
- ◆ "истощающий" режим дня (например, когда родители пытаются сделать из своего чада и компьютерного гения, и выдающегося музыканта, и олимпийского чемпиона);
- ◆ частые инфекционные заболевания;
- ◆ метеозависимость;
- ◆ психосоматический тип психики (даже незначительные переживания вызывают серьезные изменения в работе организма; в моменты волнения таким людям становится трудно дышать, сердце "колотится", усиливается потоотделение, могут возникать нарушения в желудочно-кишечном тракте и учащение мочеиспускания);
- ◆ стрессы.

Юношам диагноз "вегето-сосудистая дистония" ставят чаще, чем девушкам. На это есть свои причины. Дело в том, что в пубертатный



период мужской организм развивается особенно интенсивно. Такой скачок — главная причина того, что у юношей нарушения в сердечно-сосудистой системе возникают чаще. К тому же в этот период многие из них увлекаются спортом, а слишком интенсивные тренировки перегружают сердце. Большую нагрузку на сердце оказывают никотин, алкоголь и наркотики, интерес к которым возникает именно в этом возрасте, причем чаще у юношей, чем у девушек.

### **КОГО ЛЕЧИТ ВРЕМЯ?**

Что делать, если подросток жалуется на слабость, головокружение, обмороки, боли или неприятные ощущения в области сердца, головные боли?

Конечно, в таких случаях надо обследовать ребенка — высока вероятность вегето-сосудистой дистонии (такой диагноз ставится в 80% подобных обращений подростков к врачу). Чаще всего нарушения в

**Если ваш ребенок жалуется на слабость, головокружение, потемнение в глазах, если с ним случаются обмороки, отведите его к врачу. Вероятнее всего, причиной такого состояния является гипотония, однако возможно, его вызвала анемия или другие серьезные нарушения. Чтобы это выяснить, надо как минимум измерить АД и сдать общий анализ крови.**

**Мало кто знает, что повышенное давление бывает в любом возрасте, даже у пятилетних малышей. Родители чаще всего не подозревают, что причина частых жалоб ребенка на головную боль — вегето-сосудистая дистония с повышенным АД. Болит голова? Выпей половинку таблетки аспирина. Не прошла? Выпей еще половинку. Мало того, что такое лечение не очень-то помогает, злоупотребление аспирином может спровоцировать гастрит или язву.**

**Кроме головной боли, дети в таких случаях часто жалуются на “перебои” в сердце и боли в груди при физической нагрузке.**

работе сердечно-сосудистой системы с возрастом проходят без следа, подросток их просто “перерастает”. Но, к сожалению, так случается не всегда. Поэтому ждать, когда организм выправится сам, не стоит. Иногда это даже рискованно. Во-первых, потому, что временные изменения бывают настолько выражены, что представляют опасность сами по себе. Во-вторых, потому, что, по статистике, почти у 30% подростков вегето-сосудистая дистония остается на всю жизнь. А она не только мешает жить полноценно, но и увеличивает вероятность развития тяжелых болезней сердца и кровеносных сосудов.

Есть и еще одно основание отнести к этому диагнозу серьезно. Иногда врачу трудно отличить вегето-сосудистую дистонию от более тяжелых заболеваний сердца и сосудов. Если такие подозрения возникли, подростка необходимо обследовать всесторонне.



## ОБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

У вегето-сосудистой дистонии есть и объективные показатели, на которые больше всего ориентируется врач при обследовании. Но их могут обнаружить и родители.

Объективных признаков у этой болезни гораздо меньше, чем субъективных. Наиболее важный показатель работы сердечно-сосудистой системы — артериальное давление (АД). В зависимости от уровня АД, сопровождающего "дистонические" жалобы, выделяют три формы вегето-сосудистой дистонии — с повышенным АД, с пониженным АД, по смешанному типу (артериальное давление колеблется).

Имеет значение и частота сердечных сокращений. Если сердце сокращается чаще, чем положено в норме, говорят о *тахикардии*, если реже — о *брадикардии*. Повышенному давлению обычно сопутствует тахикардия, пониженному — брадикардия.

Для того чтобы объективно оценить состояние ребенка, надо знать показатели пульса и артериального давления, которые в его возрасте соответствуют норме.

### Пульс

Чем меньше возраст, тем чаще бьется сердце. У новорожденных этот показатель в норме равен 140 ударов в минуту, у пятилетних детей — 100. К 12-14 годам частота пульса устанавливается на уровне 70-80 ударов в минуту (что соответствует норме взрослых). С возрастом блуждающий нерв, ответственный за урежение сердечных сокращений, усиливает свое влияние. Такими особенностями регуляции сердечной деятельности.

Детям свойственна дыхательная аритмия — учащение сердцебиений на высоте вдоха и урежение на выдохе. Ритм сердца колеблется в течение суток. Наибольшая частота сердечных сокращений наблюдается утром и после обеда, наименьшая — после трех часов дня.

На частоту пульса влияет пол ребенка. Частота пульса у мальчиков несколько меньше, чем у девочек.

Зная все эти особенности, можно проследить за состоянием ребенка, измеряя время от времени частоту его пульса. Как это сделать? Наиболее простой способ — наложить свои пальцы на артерию с ладонной стороны запястья и, следя за секундной стрелкой, посчитать количество биений в течение 15 секунд, а затем умножить это число на четыре.

### Давление

Ребенок рождается с артериальным давлением 80/50 мм рт.ст. Для взрослого такое давление бывает катастрофой, состоянием, опасным для жизни. А для малыша — в самый раз.

Лишь к первому году жизни артериальное давление поднимается до 100/60 мм рт.ст. А к 14 годам оно уже достигает "взрослого" уровня — 120/80 единиц. У здоровых детей уровень давления не постоянен: утром АД выше, чем днем и вечером.

Но из-за несовершенной регуляции сердечно-сосудистой системы у некоторых детей бывают отклонения от нормального уровня давления — гипотония (пониженное АД) и гипертония (повышенное АД).

К возникновению вегето-сосудистой дистонии с пониженным АД больше склонны высокие и худые юноши и девушки. Зачастую они



предпочитают занятиям спортом книгу и компьютер. Пониженное давление дает о себе знать приступами слабости, потемнением в глазах при изменении положения тела из лежачего или сидячего в стоячее.

Часто бывают головные боли, ребенок не переносит громких звуков и яркого света. Случаются обмороки при физической нагрузке, эмоциональных переживаниях, в душных помещениях.

Обычно гипотония усиливается зимой (особенно после простудных заболеваний), весной (сказывается весенний авитаминоз), у девушек — при менструациях. Чтобы избежать приступов гипотонии у подростка, нужно позаботиться о том, чтобы он как можно чаще бывал на свежем воздухе, активно двигался, принимал курс поливитаминов.

### **ЧТО ЗАВИСИТ ОТ РОДИТЕЛЕЙ**

В большинстве случаев при вегето-сосудистой дистонии можно обойтись без медикаментозного лечения. Но родители должны помочь ребенку преодолеть это состояние без последствий. Для этого надо прежде всего наладить здоровый образ жизни. Не допускать физического и психического переутомления подростка. Спать он должен столько, сколько хочет. И ни дня без подвижных игр на свежем воздухе!

Но у этой проблемы есть и психологический аспект. Практически у всех детей с вегето-сосудистой дистонией существует психотрав-

мирующий фактор — в семье или в школе. Необходимо выявить его и по возможности устранить или помочь ребенку его преодолеть. Чтобы нормализовать отношения подростка с окружающим миром, мо-

*Если у ребенка часто бывают головные боли, визит к врачу обязателен. Причиной может быть повышение АД. А гипертония без адекватного лечения довольно скоро приводит к серьезным проблемам с сердцем, почками, головным мозгом и сетчаткой глаз. Кроме того, надо учитывать, что в юном возрасте повышенное артериальное давление почти всегда не самостоятельная болезнь, а результат других заболеваний. Гипертония часто сопровождает заболевания почек и желез внутренней секреции.*

жет понадобиться помощь психотерапевта. В этих целях обычно применяются методы релаксации, аутогенная тренировка, гипноз, сочетание аутогенной тренировки и прямого внушения. Причем желательно, чтобы квалифицированную психотерапевтическую поддержку получил не только ребенок, но и его родители. Чаще в этом нуждаются мамы юных пациентов.

Хорошие результаты дает ароматерапия. При вегето-сосудистой дистонии хорошо помогают ароматические масла мяты, Melissa, эвкалипта, шалфея, лимона, хвои.

Нужно позаботиться и о питании. Подросткам с вегето-сосудистой дистонией особенно полезны продукты, богатые солями калия: картофель, капуста, чернослив, абрикосы, изюм, инжир, свекла, помидоры, ревень, хрен, петрушка, укроп. Значительную часть животных жи-



ров рекомендуется заменить растительными — подсолнечным, кукурузным или оливковым маслом.

В рацион детей с повышенным давлением надо включать продукты, богатые солями магния. Это гречневая, овсяная, пшеничная каши, орехи, соя, фасоль, морковь, шиповник. Необходимо уменьшить потребление поваренной соли и отказаться от кофе, крепкого чая и других напитков, содержащих кофеин (например, колы).

Если же подросток склонен к пониженному артериальному давлению, на его столе должны быть творог, молоко, кефир, сыры, шоколад, халва, гороховая и гречневая каши, шпинат, абрикосы.

Вместо таблеток "от давления" воспользуйтесь лекарственными травами. Что же рекомендуют фитотерапевты детям, страдающим вегето-сосудистой дистонией?

Если у подростка склонность к пониженному давлению, полезны растения-стимуляторы (адаптогены): женьшень, лимонник, заманиха, элеутерококк, аралия. Они повышают сопротивляемость организма к различным воздействиям, улучшают адаптацию к физическим и умственным нагрузкам. Организм ребенка становится более устойчив к стрессам, простудным заболеваниям, недостатку кислорода.

При вегето-сосудистой дистонии с повышенным артериальным давлением можно пропить курс успокаивающих растений. Это валериана, калина красная, пион, пустырник. Хороший эффект дают морковный сок с мякотью, свекла, укроп, березовый гриб (чага), мята.

Успокаивающим действием обладают подушки, наполненные высушенными ароматическими растения-

ми. Подойдут листья папоротника мужского, лавра благородного, цветы бессмертника, хвоя сосны, шишки хмеля, трава лаванды, мяты, розмарина, герани, лепестки розы. Сшейте небольшую подушечку, набейте ее какими-нибудь из перечисленных растений и положите на батарею. Воздух в комнате наполнится успокаивающими ароматами, и ваш ребенок будет спать крепким, здоровым сном.

Хороший лечебный эффект при вегето-сосудистой дистонии дают физиопроцедуры. Они бывают разными: одни укрепляют и стимулируют организм, другие расслабляют и успокаивают.

Всем подросткам с вегетативной дистонией полезны кислородные коктейли, (курс — 15-20 дней). На тонус сосудов активно влияют лечебные ванны — кислородные, жемчужные, хлоридно-натриевые, радоновые. Хорошо себя зарекомендовала иглорефлексотерапия.

Детям с артериальной гипотонией рекомендуются влажные обтирания и обливания водой, температуру которой надо постепенно снижать, электрофорез на воротниковую зону растворов кальция, кофеина, мезатона.

Повышенное артериальное давление обычно сочетается с повышенной возбудимостью. Успокоить нервную систему подростка помогут такие процедуры, как хвойные ванны, электросон. Эффективен электрофорез растворов сульфата магния и бромиды натрия.

Вегето-сосудистая дистония — такое нарушение здоровья, которое доставляет подростку много неприятностей. К счастью, это заболевание функционального (обратимого) характера. В преодолении его многое зависит от вас, родители!

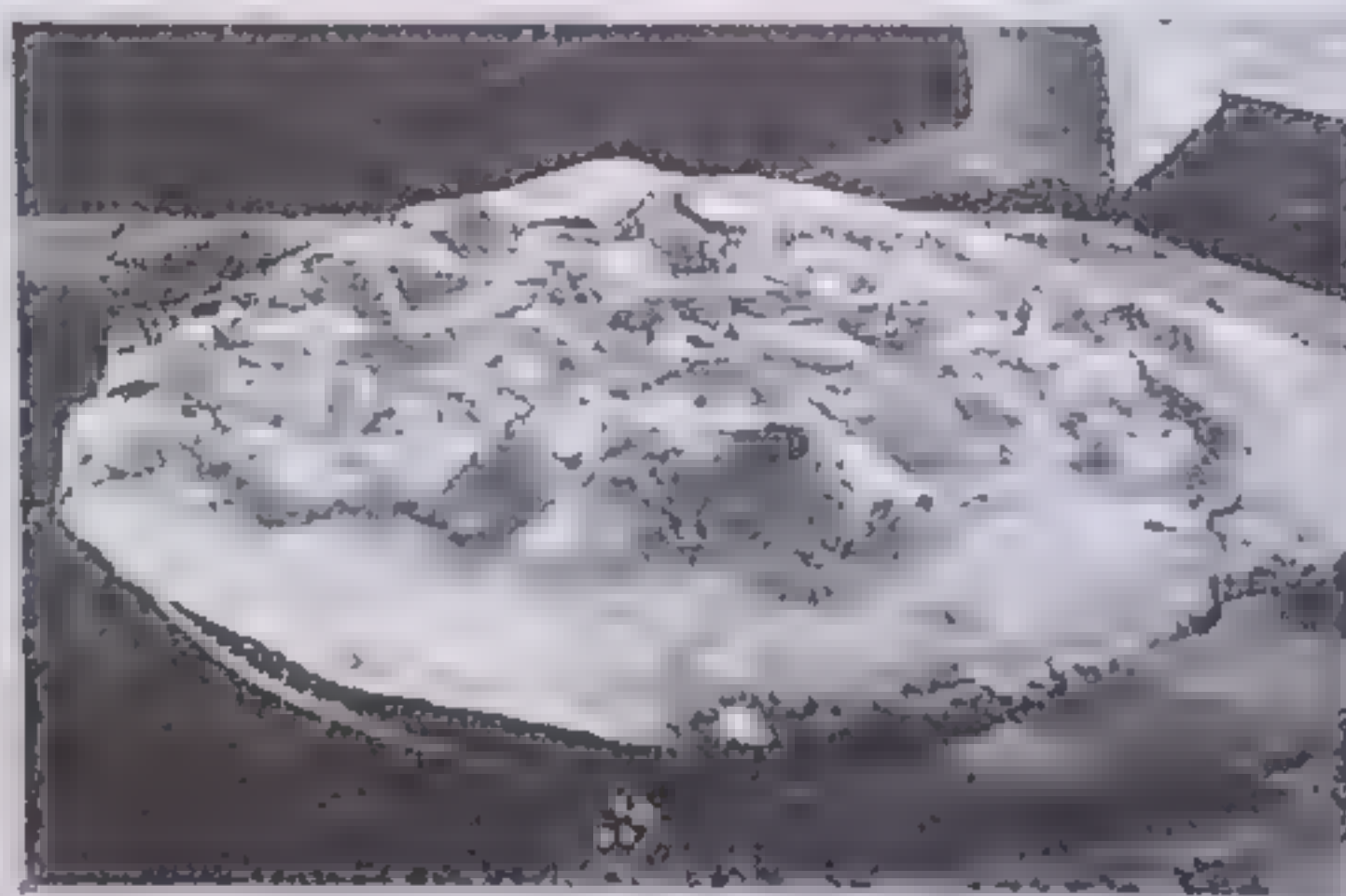


Нина Самохина, врач

# «Антираковая» пицца

*Недавно американские диетологи заявили, что собираются начать выпуск специальной, «антираковой», пиццы. Она будет готовиться на муке из льняных зерен, в ее состав войдут также розмарин, лакрица и чеснок, а подаваться такая пицца будет с апельсиновым или грейпфрутовым соком. Как доказали американские ученые, каждый из этих продуктов является мощным средством профилактики рака*

Основной компонент в пицце — льняное семя. Именно оно обладает ярко выраженными целебными качествами. Не случайно в Национальном



институте рака США действует особая программа по изучению полезных свойств семени льна. Как выяснилось, семя льна препятствует возникновению и прогрессированию разных форм рака, особенно гормонально-зависимых опухолей, то есть тех, что развиваются у женщин с наступлением климакса и после гинекологических операций, когда выработка собственных гормонов явно недостаточна.

Семена этого красивого, с нежно-васильковыми цветками, растения обладают уникальными целеб-

ными свойствами. Они богаты белками, жирами, углеводами, витаминами, минеральными веществами, пищевыми волокнами. В состав белка льна входят

важные для организма человека аминокислоты, в том числе и десять незаменимых. Аминокислотный состав льняного семени близок к составу соевого белка, самого ценного из всех растительных белков.

Но наиболее ценным считается масло льняного семени. По составу оно приближено к жиру океанических рыб, содержащих так называемую ненасыщенную жирную кислоту омега-3.

Кроме омега-3 существует ненасыщенная жирная кислота омега-6. Эти две жирные кислоты — своеобраз-



разные конкуренты. Так, омега-6 служит источником образования особых гормонов — простагландинов 2-й группы. Они повышают артериальное давление, увеличивают свертываемость крови, активизируют воспалительные процессы, угнетают иммунитет. А жирная кислота омега-3 является исходным соединением для синтеза простагландинов 3-й группы, оказывающих противоположный эффект: они снижают артериальное давление, разжижают кровь, уменьшают воспаление, укрепляют иммунитет.

Все растительные масла — подсолнечное, кукурузное, арахисовое, соевое и т.д. — содержат в основном жирную кислоту омега-6. В подсолнечном масле жирной кислоты омега-3 всего 1%, несколько больше ее — в оливковом. А вот льняное масло на 52% состоит из жирной кислоты омега-3.

При употреблении семян льна или льняного масла существенно снижается содержание холестерина в крови и повышается концентрация липопротеинов высокой плотности, которые препятствуют отложению холестерина в стенках кровеносных сосудов. Кроме того, жирная кислота омега-3 является материалом для синтеза особых регуляторов биохимических процессов в клетке, препятствующих развитию раковых клеток.

Однако из этого вовсе не следует, что мы должны исключить из питания привычные нам растительные масла, такие как подсолнечное или кукурузное, и целиком перейти на льняное масло. Для нормального функционирования организма человека важен баланс жирных кислот омега-3 и омега-6. Оптимальное их

соотношение — 5:1. Так как льняное семя — самый богатый и уникальный источник жирной кислоты омега-3, использование его или льняного масла в питании позволит приблизить соотношение этих двух важнейших кислот к жизненно необходимому. Включение в еженедельный рацион жирных сортов рыбы еще более улучшит этот показатель.

Потребление же других растительных масел я рекомендую несколько ограничить. Например, салаты лучше всего заправлять орехами, молотым семенем льна, соком лимона. Каши также полезнее заправлять молотыми семенами с добавлением сливочного масла.

Льняное масло, как и другие растительные масла, обладает хорошим желчегонным действием. Усиление оттока желчи препятствует образованию камней в желчном пузыре, а более быстрое продвижение пищевой массы после приема льняного масла предупреждает запоры.

Семя льна уникально и по своему витаминному и минеральному составу. В нем много витамина Е, бета-каротинов, а по содержанию витаминов группы В семена льна превосходят все овощи, фрукты, зерновые, мясные и рыбные продукты. Конкурировать по содержанию этих необходимых организму витаминов с семенем льна могут только бобовые и орехи.

Подобная ситуация характерна и для многих микро- и макроэлементов — лучшего их источника, чем семя льна, не найти. Лишь отдаленно приближаются к ним по этим показателям семена других растений, орехи, бобовые, печень животных, желтки и порошок какао.

Некоторые ученые считают, что



химический состав льняного семени идентичен составу клеток головного мозга, и делают вывод, что семя льна должно улучшать память, препятствовать развитию церебросклероза, старческого слабоумия и болезни Альцгеймера. Думаю, что и я, несмотря на свой преклонный возраст, сохранила хорошую работоспособность, светлую голову и отличную память только благодаря семени льна, которое включаю в свой ежедневный рацион уже на протяжении шести-семи лет.

На этом полезные свойства семени льна не заканчиваются. Оно является богатейшим источником фитоэстрогенов, принадлежащих к классу лигнанов — особых растительных веществ, выполняющих в организме роль половых гормонов — эстрогенов, которые вырабатываются яичниками. Известно, что, например, японские женщины, в чьем рационе большое место занимают продукты из сои, практически не страдают во время климакса, и у них отмечается низкий процент гормонально-зависимых опухолей.

Так как в семени льна аналогов женских половых гормонов значительно больше, чем в сое, я рекомендую всем женщинам в прекли-

мактерическом и особенно в климактерическом периоде включать семена льна в свой ежедневный рацион. Одно это позволит компенсировать угасающую функцию яичников, смягчит течение климакса и, возможно, избавит от необходимости приема гормональных препаратов.

Учитывая немаловажное влияние компонентов семени льна на организм человека, его можно отнести к продуктам функционального питания. Этим термином обозначаются такие продукты, которые при ежедневном употреблении, помимо общей пищевой ценности, обладают способностью поддерживать и регулировать конкретные физиологические функции и биохимические реакции организма, улучшать здоровье человека, снижать риск возникновения заболеваний. Причем любой функциональный продукт может добавляться в другие продукты питания, значительно повышая их ценность.

Так, специалисты Всероссийского НИИ механизации льноводства ввели концентрат из семени льна в тесто для выпечки хлеба. В результате повысились пищевые и лечебные свойства хлеба, улучшилась его текстура, увеличился объем. Хлеб, содержащий семя льна, дольше сохраняет свою свежесть.

Но даже такие нужные для организма вещества, как белки, углеводы, витамины и минеральные вещества, могут нанести вред здоровью человека при их избытке. Это же относится и к семени льна, которое надо употреблять в ограниченном количестве. Для женщин





суточная доза — 2 чайные ложки, в постклимактерический период — 2-3 чайные ложки. Для мужчин — 1 чайная ложка в молодые годы, а после 45-50 лет — 2 чайные ложки.

Детям, особенно мальчикам до периода полового созревания, добавлять в пищу семена льна не нужно. Мы уже отмечали, что семя льна — богатый источник растительных эстрогенов, аналогов женских гормонов. Поэтому в период полового созревания подростка не следует вмешиваться в этот процесс.

Семя льна продается в магазинах и аптеках. Для приготовления молотого семени нужно насыпать семена на разогретую сковороду, поставить на огонь, регулярно встряхивая сковороду, и как только семена начнут потрескивать, выключить огонь, накрыть сковороду салфеткой и дать остыть. Затем перемолоть в кофемолке.

Напоследок вернемся к «антираковой пицце», которую предлагают американские ученые. Испечь такую пиццу можно и самим. Кроме семени льна, в пиццу добавляют чеснок, лакрицу и розмарин. Про пользу чеснока мы не будем здесь говорить, об этом и так много сказано. Лакричный (солодковый) корень — ценное лекарственное растение, известное еще древним китайцам. Лакрица не без основания считается в Китае вторым по важности лекарственным растением после женьшеня. Солодковый корень помогает при заболеваниях дыхательных путей, ревматизме, артритах, гипертонии. Розмарин содержит эфирные масла и другие биологически активные вещества, которые укрепляют стенки сосудов, благотворно влияет на иммунную и нерв-

ную системы. Если под рукой не окажется розмарина, его можно заменить растениями с адекватным действием — лепестками шиповника, цветками ромашки, имбирем (свежим или молотым).

«Антираковая пицца». Для теста: 0,5 стакана молочной сыворотки, или кефира, или минеральной воды, 1 стакан муки, 1 ч. ложка молотых семян льна. Для начинки: 1 помидор или 1-2 ст. ложки томатной пасты, 1 ч. ложка цельного семени льна, 30-50 г сыра, 1-2 ч. ложки корня солодки (лакрицы), просеянного через сито, 2 растертых зубчика чеснока.

Замесить тесто, накрыть полотенцем и дать ему выстояться полчаса. Затем раскатать лепешку размером с тарелку. Тонко нарезанные помидоры уложить на раскатанную лепешку, посыпать порошком корня солодки (лакрицы), чесноком, тертым сыром и сверху — семенем льна. Выпекать в разогретой духовке 25-30 минут.

Порекомендую и целебный напиток. Он особенно полезен женщинам, переживающим тяжелый климактерический период. К тому же напиток оказывает и легкое послабляющее действие.

Напиток с семенем льна. 1 стакан кефира (или любого другого кисломолочного напитка), 1 ч. ложка молотого семени льна, 0,5 ч. ложки просеянного корня солодки, корица или имбирь по вкусу, по желанию 1 ч. ложка какао.

В кисломолочный напиток добавить семя льна, корень солодки по вкусу корицу или имбирь. Перемешать. Целебные свойства напитка возрастут, если добавить немного какао.



Валентина Яраева

# Доктор Ефимов уточняет диагноз



Когда человеку ставят диагноз «эпилепсия», его жизнь круто меняется: его переводят на инвалидность, не берут на работу, не рекомендуют заводить детей. Директор Межрегионального центра реабилитации детей и взрослых Анатолий Петрович Ефимов считает, что на такие ограничения людей нередко обрекают необоснованно, из-за ошибки в диагнозе. Многим пациентам, поступившим к нему с эпилепсией, доктор Ефимов снял этот диагноз, он выявил у них другие, менее тяжелые нарушения в деятельности головного мозга и помог преодолеть их

## Жертвы депакина

Эпилепсия — это тяжелое заболевание центральной нервной системы, возникающее из-за наруше-

ния питания клеток головного мозга. Болезнь проявляется приступами судорог всего тела, нередко сопровождающимися потерей сознания. При этом снижается потенциал



нервной системы и организма в целом.

Профессор Ефимов для уточнения диагноза использует компьютерный программно-аппаратный комплекс «Микромоторика» и во многих случаях отменяет суровый приговор врачей, а вместе с ним — и сильнодействующие лекарства, назначаемые при эпилепсии. Вместо них он применяет методику лечения, включающую целый комплекс реабилитационных мер.

Специализация Анатолия Петровича — ортопед-нейрореабилитолог. Эпилепсию лечат другие врачи — невропатологи. Каким же образом он стал специалистом в лечении эпилепсии?

Это получилось само собой. Дело в том, что профессор Ефимов много лет занимается восстановлением здоровья детей с отставанием в физическом и умственном развитии и ДЦП. За помощью к нему обращаются и те, кому поставлен диагноз «эпилепсия». Только за последние три года с таким диагнозом у Анатолия Петровича были на приеме более тысячи человек разного возраста — и младенцы, и взрослые.

— К сожалению, диагностика эпилепсии очень несовершенна. Зачастую единственным основанием для постановки этого диагноза служат приступы судорог. При этом не учитываются данные энцефалограммы, не выясняется, есть ли у больного наследственная предрасположенность к эпилепсии, — говорит доктор Ефимов. — Вынесение неправильного диагноза влечет за собой неверное лечение. Это всегда чревато неприятностями, но в данном случае особенно, потому что малышам с самого ран-

него возраста назначают очень токсичные противосудорожные наркотикоподобные препараты. Обычно при таком диагнозе назначают препарат *депакин* и другие производные вальпроевой кислоты, о вредном действии которых на нервную систему и органы кроветворения можно прочесть даже в фармацевтическом справочнике *Видаля*. Состояние пациентов, получающих эти препараты не по назначению, заметно ухудшается.

Анатолий Петрович рассказал о нескольких таких случаях. К примеру, бабушка привела к нему на прием двенадцатилетнюю девочку, у которой эпилепсию определили в раннем возрасте. У нее была значительная задержка в умственном развитии. Как выяснилось, более 10 лет девочку лечат *депакином* и *финмисином*. В первые годы доза лекарств была терапевтической (2 таблетки), и девочка, несмотря на некоторые признаки задержки развития, могла учиться в школе. Но приступы судорог продолжались, и лечащий врач стала увеличивать дозу лекарств. Со временем она выросла до 12 таблеток (по 6 таблеток каждого препарата). А нарастающую умственную деградацию ребенка медики объясняли разрушительным действием эпилепсии.

Доктор Ефимов, обследовав девочку на аппарате «Микромоторика», обнаружил, что у нее нет истинной эпилепсии. Врачи принимали за нее посттравматический эписиндром, развившийся в результате родовой травмы шейного отдела позвоночника. Нарушение кровообращения привело к значительному повышению внутричерепного давления, на которое лишившийся нормального питания и поступления



кислорода сдавленный мозг стал реагировать судорогами. По мнению доктора Ефимова, лечение надо было начинать с устранения первопричины — последствий родовой травмы, на чем и основана его реабилитационная программа.

Несмотря на тяжелое состояние девочки, он взялся за ее лечение, постепенно отменив прием депакина. За полгода пациентка стала спокойнее, щеки ее порозовели, улучшился аппетит. Даже эти малые сдвиги говорят о том, что отмена токсичного препарата пошла ей на пользу. Доктор продолжает наблюдать девочку, дает советы бабушке, хотя полную реабилитацию этой сложной больной не обещает.

Анатолий Петрович рассказал, что это не единичный случай в его практике. Такое необоснованное применение токсичных препаратов, которые сейчас широко рекламируются и стоят очень дорого, заставило его занять активную позицию. На научно-медицинских конференциях он резко выступает против применения депакина и его аналогов. Но этого мало. Надо было противопоставить этим лекарствам другой метод лечения. И доктор Ефимов разработал свою технологию диагностики и реабилитации эпилептических синдромов.

### **Судороги бывают разные**

Базой для лечения заболеваний центральной нервной системы, и в том числе эписиндромов, у профессора Ефимова служит компьютерный программный комплекс «Микромоторика». С его помощью регистрируются как невидимые глазу микродвижения, так и судорожные макродвижения, анализ которых позволяет судить о месте и характе-

ре источников судорог в нервной системе или опорно-двигательном аппарате.

Дело в том, что любой из центров двигательной системы, будь то структуры головного или спинного мозга, генерирует собственную частоту ритмической активности. Она проецируется на конечное звено этой системы — скелетные мышцы. Мышцы, в свою очередь, объединяют те импульсы, которые поступают на них со всех центров спинного и головного мозга. Специальный датчик прибора «Микромоторика», устанавливаемый на голове и конечностях пациента, воспринимает все эти импульсы, а компьютерная программа оценивает их характер и интенсивность, которые значительно отличаются при норме и при возникновении патологического процесса. Замечено также, что чем сильнее возбужден центр, тем активнее мышечные сокращения.

За 25 лет применения этой технологии профессор Ефимов четко классифицировал частотные характеристики улавливаемых мышечных сокращений, что позволяет в считанные секунды обнаруживать, какой именно центр головного или спинного мозга является источником судорог. А судороги, несмотря на то что на глаз кажутся одинаковыми, могут иметь самое разное происхождение.

— Проводя спектрометрические исследования на комплексе «Микромоторика», мы отмечаем повышенную активность более десятка различных двигательных центров, — рассказывает доктор Ефимов. — Причина судорог может быть в лимбических и психомоторных центрах головного мозга, в его базальных



ядрах, в таламусе и стволе. Нередко судорожные мышечные сокращения продуцируются мозжечком, что случается при поражении органов опоры и движения. Наконец, судороги бывают мышечные — тонические или ишемические, когда попросту сводит ногу, и нервные — когда при повышенном возбуждении возникают подергивания или дрожь. Но ни одна из перечисленных структур не имеет отношения к эпилептическим судорогам, которые генерируются только клетками коры головного мозга. И лишь они могут быть сняты противосудорожными препаратами. Когда же источник мышечных сокращений находится не в корковой зоне, то их не уберешь и килограммами этих препаратов. Здесь требуются другие меры. Скажем, при мозжечковых судорогах достаточно поставить сдвинутые позвонки на место, чтобы патологические сокращения прекратились. Так что главное для диагностики эпилепсии — определить, откуда идут судороги.

— А показывает ли это энцефалограмма, на основании которой обычно ставят диагноз? — поинтересовалась я у Анатолия Петровича.

— На энцефалограмме при эпилепсии регистрируется специфическое возбуждение нервных клеток только коры головного мозга, состояние же более глубоких его слоев это обследование, в отличие от нашей «Микромоторики», не может оценить. Но ведь некоторые невропатологи игнорируют даже данные энцефалограммы! Поэтому и появляется такое количество ложных диагнозов.

Опираясь на технологию дифференцированной диагностики истинной и ложной эпилепсии и проанализировав истории тысячи с лишним больных с судорогами, побы-

вавших у него на лечении, профессор Ефимов классифицировал их и разработал программу амбулаторно-семейной реабилитации таких больных.

### Три типа больных

По мнению Анатолия Петровича, пациентов, страдающих судорогами (как детей, так и взрослых), можно разделить на три группы.

Первая, самая малочисленная (менее 10 процентов от числа всех судорожных проявлений) — это истинные эпилептики, у которых болезнь имеет наследственный характер и выражается в поражении клеток коры головного мозга. Такие пациенты, к сожалению, вынуждены систематически принимать противосудорожные препараты и лечиться в стационарах.

Вторую группу составляют люди с приобретенной эпилепсией, у которых она развилась в результате тяжелых травм, ранений, операций на мозге или перенесенных инфекций, поражающих нервную ткань (к примеру, менингита). Помимо травматического фактора, для многих пациентов, отнесенных к этой группе, решающим в развитии заболевания стал токсический фактор — радиоактивное облучение, отравление химическими веществами, техническими спиртами, алкогольными суррогатами. Эту группу (15-20 процентов) доктор Ефимов считает весьма перспективной для реабилитации по своей программе.

— Над такими людьми довлеет диагноз эпилепсии, он мешает им активно работать, создавать семью, обзаводиться детьми. Когда этот диагноз снимаешь, судьба этих людей резко меняется, — говорит Анатолий Петрович.



Ну и, наконец, самая многочисленная группа (70-80 процентов), в которую входят и взрослые, и дети — это больные с эпилептиподобными синдромами (эписиндромами). От приобретенной эпилепсии они отличаются более легким течением болезни: у них реже бывают приступы судорог, и сами приступы менее интенсивные и продолжительные. Причины развития эписиндромов у взрослых — те же, что и у больных предыдущей группы, у детей же предпосылкой судорог является высокое внутричерепное давление.

— У больных истинной эпилепсией есть кардинальное отличие: у них отсутствует высокое внутричерепное давление, которое всегда отмечается в случаях приобретенной эпилепсии и эписиндромов, — подчеркивает профессор Ефимов. — Повышение внутричерепного давления — это сигнал о механическом или инфекционном застое в мозге. При истинной эпилепсии, когда изменение нервных клеток определено генетическими причинами, организм не сигнализирует об этом нарушении, он его просто не ощущает. Поэтому при эпилепсии даже магниторезонансная томография ничего не показывает.

Основные усилия в лечении больных второй и третьей групп доктор Ефимов направляет на снижение внутричерепного давления, освобождение сдавленного мозга и его кровеносных сосудов, улучшение их питания и налаживание нормального обмена веществ. После нескольких этапов такого лечения происходит нормализация всех процессов деятельности центральной нервной системы: судороги проходят, восстанавливается нормальное развитие организма. Од-

новременно с лечением пациентов адаптируют к их новым возможностям — учебе, работе, поведению в семье, и у человека, маленького или взрослого, постепенно начинается новая жизнь.

Десятимесячную Машеньку к доктору Ефимову привезли с диагнозом «эпилепсия». У нее были признаки задержки умственного и физического развития. «Микромоторика» показала, что у девочки высокое внутричерепное давление и последствия энцефалита, но не эпилепсии. Анатолий Петрович назначил ей процедуры, снижающие давление — отсасывающий и рефлекторный массажи, магнитотерапию, ношение ортопедического воротника. Уже через три месяца внутричерепное давление у нее снизилось вдвое. А вместе с этим, к великой радости родителей, прошли и судороги. Химические препараты доктор отменил, а вместо них назначил жидкий кислород в биоусвояемой форме, лекарства растительного происхождения и витаминно-минеральные комплексы, способствующие улучшению обменных процессов в мозговой ткани. Благодаря лечению девочка стала лучше развиваться, у нее усилился иммунитет. Ей даже разрешили делать типовые прививки, как всем здоровым детям. С начала лечения прошло уже полтора года, и все это время самочувствие Машеньки неуклонно улучшается.

Другой случай: из Института педиатрии Минздрава РФ, специалисты которого давно сотрудничают с профессором Ефимовым, к нему на прием был направлен годовалый мальчик Алеша с выраженной задержкой психомоторного развития. Ему также в свое время поставили



диагноз «эпилепсия» и назначили химиотерапию, потому что у ребенка бывали судороги. Обследование на комплексе «Микромоторика» выявило, что судороги формируются на уровне базального отдела мозга. Повышение внутричерепного давления привело к нарушению питания в этом отделе мозга. Признаков истинной эпилепсии Анатолий Петрович у него не обнаружил.

После первого же этапа лечения давление снизилось, а продолжительность судорог сократилась. Мальчик встал на ноги, что раньше у него не получалось. Недавно он побывал на четвертом приеме у доктора: судорог уже не бывает и появилась уверенность, что ребенок будет развиваться нормально.

Методами доктора Ефимова удалось помочь и двадцатилетней Ксении. Диагноз эпилепсии у нее был снят, девушка благополучно вышла замуж и родила здорового ребенка.

### **«Будем выращивать капилляры»**

С историями этих и других пациентов я познакомилась с разрешения доктора Ефимова. Но мне хотелось своими глазами увидеть, как профессор ставит диагноз, как он лечит по своей методике. Мне повезло — когда я была в центре, на прием привезли девочку с судорогами.

Десятимесячная Анечка прибыла с родителями из Тюменской области. Случай оказался классический с позиций, описанных профессором Ефимовым: хотя энцефалограмма не показала характерного для эпилепсии состояния клеток коры головного мозга, ребенку поставили диагноз «эпилепсия» и прописали депакин.

— Вы же читали описание энце-

фалогаммы, — говорил доктор Ефимов родителям Анечки. — Вот здесь написано: «специфического эпилептического возбуждения не выявлено». Почему же вы согласились давать ребенку депакин? Ведь он противопоказан детям до трех лет!

— Я спросила об этом врача, — отвечала мама, — но мне сказали, что если есть судороги, то надо подразумевать и эпилепсию, просто энцефалограмма не всегда ее показывает. А насчет лекарства врач уверила нас, что две таблетки в день особого вреда не принесут, тем более что мы оплачиваем только половину курса, а остальные тридцать таблеток на месяц нам дают бесплатно, ведь лекарство дорогое.

— Да в вашем случае никакие препараты против судорог и не нужны, — доктор показал маме результаты обследования на комплексе «Микромоторика». — Вот видите, у девочки кора мозга не нарушена. Это главное, самый ценный слой в головном мозге не пострадал. А вот функции лимбической системы на 70 процентов снижены, потому что сосуды сдавлены внутричерепной жидкостью, скопившейся между слоями мозговой ткани. Когда нервные клетки работают слабо, развитие ребенка отстает.

Изучив после этого рентгенограмму, Анатолий Петрович нашел в шейном отделе позвоночника нарушения, свойственные родовой травме. Мама подтвердила: действительно, головка малышки при родах шла с перекрутом влево, у нее потом даже кривошея была.

— У основания черепа сосуды сдавлены, это ухудшает питание мозга и затрудняет отток внутричерепной жидкости — ликвора. У вашей девочки посттравматичес-



кий эпилептический синдром.

— Поэтому у нее и бывают судороги? — спросила мама.

— В данном случае судороги — защитная реакция нервных клеток, которые задыхаются без кислорода. Опасны не сами судороги, не они разрушают мозг. Они только сигнализируют об отсутствии нормального питания тканей мозга. Наше лечение будет направлено на его восстановление. Будем выращивать новые капилляры, чтобы по ним кровь понесла питательные вещества и кислород.

Анатолий Петрович назначил Анечке типовой реабилитационный курс: ношение ортопедического воротника в течение четырех месяцев; наложение магнитного аппликатора на голову перед ночным сном — оно способствует снижению внутричерепного давления; процедуры магнитоимпульсной терапии портативным прибором «Магнитер» — по мнению доктора Ефимова, это лучшее средство для лечения последствий травм, а также массаж и гимнастика. Маме показали, как делать массаж, «отсасывающий» ликвор (в течение десяти минут ребенка надо поглаживать от лба до копчика, не отрывая ладоней), как выполнять рефлекторные массажи с применением различных приспособлений, как побуждать малышку поворачивать шею по 100-300 раз в день. Изголовье ее кровати должно быть приподнято — это предотвращает застой внутричерепной жидкости. Тому же должно способствовать применение аспирина и мочегонных средств. Кроме того, доктор назна-

чил индивидуальный медикаментозный курс, в частности уколы лидазы — для рассасывания посттравматических рубцов, а также препараты растительного или биологического происхождения, предназначенные для улучшения питания нервной ткани. Отменив депакин, он назначил жидкий кислород, помогающий при судорогах.

Анатолий Петрович объяснил маме, что для ее Анечки противопоказаны такие препараты, как кавинтон, пирацетам, ноотропил и другие стимуляторы активности мозга, поскольку они способствуют повышению внутричерепного давления. По этой же причине он не рекомендовал применять механический массаж и мануальные приемы, электропроцедуры и иглоукалывание.

Естественно, родителей волновал прогноз лечения. Доктор Ефимов сказал, что, по счастью, время не упущено, тяжелых последствий родовой травмы и приема депакина еще не произошло, а следовательно, надежда на полное восстановление ребенка есть. Но успеха можно добиться, лишь если мама и папа будут добросовестно выполнять все назначенные рекомендации. Реабилитационная программа профессора Ефимова потому и называется семейной, что в борьбе за здоровье ребенка должны непосредственно участвовать родители, бабушки и дедушки. Кстати, эта модель семейной реабилитации теперь одобрена Минздравом РФ. Приказом министра ее предложено шире внедрять в систему детского здравоохранения.

Справки по телефонам:

В Москве — (095) 960-54-76

В Нижнем Новгороде — (8312) 41-62-85; (8312) 13-61-61



Валентина Селиверстова, кандидат биологических наук

# Гимнастика для суставов

Многие проблемы с суставами, которые мы считаем возрастными, на самом деле возникают вследствие недостаточной физической нагрузки на них. Если сустав «недогружается», то со временем связки и расположенные рядом мышцы слабеют. Появляются тугоподвижность и боль. Причем страдает не один сустав, а весь «двигательный комплекс», в который он входит. Например, если у вас болит колено, то нужно тренировать мышцы и связки всей ноги — щиколотки, колена, бедра.

Можно ли самостоятельно восстановить подвижность и эластичность своих суставов? В большинстве случаев — можно, если регулярно выполнять физические упражнения.

Начинать разработку суставов надо с упражнений на растягивание. Утром, еще лежа в постели, начи-



тайте растягивать все тело. В течение пяти минут плавно, без рывков, делайте потягивающие движения, включая в работу руки, ноги, шею, позвоночник. Эти движения подготавливают суставы и мышцы к дневным нагрузкам.



## Основной комплекс упражнений

Этот комплекс предназначен для разных групп мышц и суставов. Выполнять его нужно дважды в день — утром и вечером.

### Мышцы шеи и плеч.

- ♦ Стоя, медленно и осторожно поворачивайте голову направо и налево, как будто вы хотите посмотреть на пятки.

- ♦ Запрокинув голову, посмотрите вверх на потолок, затем опустите голову — посмотрите вниз, на пол. При этом тяните шею как можно сильнее, пока не почувствуете легкую боль или покалывание.

В течение дня эти два упражнения на растягивание мышц шеи нужно делать как можно чаще, при любой возможности. Сильные мышцы шеи надежно защищают от перенапряжения шейные позвонки, по сути являющиеся «цепочкой» подвижных суставов.

### Суставы и мышцы плеч.

- ♦ Встаньте в дверном проеме, упритесь выпрямленной правой рукой в дверной косяк (ладонь на косяке, пальцы направлены вверх). Поворачивайте верхнюю часть туловища влево и вправо, нижняя — остается неподвижной. Задержитесь в крайней точке напряжения мышц груди на 15-20 секунд, пока не почувствуете онемения или покалывания в руке. Повторите упражнение, упираясь в косяк левой рукой.

- ♦ Поднимите правую руку вверх, затем согните ее и хлопните себя по спине. Затем сделайте то же левой рукой.

- ♦ Пожимание плечами. Это уп-

ражнение нужно выполнять как можно чаще, при каждом удобном случае.

### Мышцы и связки верхней части спины.

- ♦ Привяжите середину резинового шнура к дверной ручке (или ножке стола). Сядьте напротив двери (стола), возьмитесь руками за концы шнура. Располагаться нужно на таком расстоянии, чтобы при вытянутых вперед руках шнур был натянут. Разведите руки в стороны и оставайтесь в этом положении 10 секунд. Медленно расслабьтесь. Повторите упражнение 5-7 раз.

### Суставы запястий и пальцев.

- ♦ Медленно сгибайте запястья рук то в одну, то в другую сторону.

- ♦ Сжимайте пальцы в кулак, а затем медленно выпрямляйте и вытягивайте пальцы.

- ♦ Сжимайте в руках небольшой упругий мяч.

- ♦ Встаньте прямо, ладони положите на стол, старайтесь тянуться вперед как можно дальше, пока не начнете ощущать напряжения в руках.

### Суставы и мышцы ног.

- ♦ Стоя, упритесь пяткой правой ноги в дверной косяк. Ногу держите прямо, не сгибая. Медленно наклоняйтесь к двери, пока не почувствуете напряжение во всей ноге. Задержитесь в этом положении несколько секунд. Выполните упражнение, упираясь левой ногой.

### Подколенные сухожилия.

- ♦ Встаньте лицом к стене, вытяните руки вперед и обопритесь о стену. Медленно сгибайте колено, стараясь пяткой коснуться ягодиц. Так же медленно опустите ногу на пол. (Поначалу можно помогать себе, взявшись за голень.) Это упраж-



нение нужно делать не менее 10 раз каждой ногой.

#### Икроножные мышцы.

Чтобы эти мышцы не утратили эластичности, необходимо делать упражнения на растяжку двух мышц: первая начинается немного выше коленного сустава, вторая — немного ниже его. Обе эти мышцы крепятся к ахиллову сухожилию.

- ♦ Стоя, упритесь в стену ладонями на уровне плеча. Правую ногу поставьте на расстоянии 30 см от стены, левую ногу — сзади от правой, примерно на расстоянии 45 см от нее. Пятки не отрывайте от пола. Наклоняясь вперед, сгибайте правую ногу в колене, а левую держите прямо. В таком положении тренируется первая мышца правой ноги и вторая — левой. Повторите это упражнение, сгибая в колене левую ногу. Сохраняйте растяжку в течение 15 секунд.

#### Тазобедренные суставы.

- ♦ Лежа на правом боку, вытягивайте левую ногу вперед, держа ее на весу. Бедра и ягодицы при этом должны быть неподвижными. Затем, не опуская, отведите ногу назад. Не меняя положения, поднимите ногу вверх как можно выше. Выполните то же упражнение, лежа на левом боку. Это упражнение надо делать ежедневно.

#### Мышцы бедер.

- ♦ Встаньте, широко расставив ноги, и медленно поворачивайте верхнюю часть туловища. На внутренней стороне бедра вы должны почувствовать напряжение. Задержитесь в этом положении на несколько секунд и поворачивайте туловище в другую сторону.

- ♦ Лежа на полу, выполняйте упражнение «велосипед».

- ♦ Сидя на стуле или лежа на полу, поочередно энергично вращайте выпрямленной ногой по и против часовой стрелки.

- ♦ Сидя на полу, подтяните колени к груди. Положите руки на колени и с усилием нажимайте на них, преодолевая сопротивление.

- ♦ Сядьте на пол, одну ногу вытяните вперед, другую согните в колене. Согнутую ногу заведите за выпрямленную. Обхватите колено руками и подтягивайте его к груди. Повторите упражнение другой ногой.

#### Голеностопные суставы.

- ♦ Ходьба на пятках.

- ♦ Сидя на полу, поднимите ноги и держите их на весу. Сделайте поочередно по 10 вращательных движений ступнями ног то в одну, то в другую сторону.

- ♦ Привяжите один конец резинового шнура к правой ступне в области подъема, другой конец — к левой ступне. Поставьте пятки на пол, носки поднимите вверх. Преодолевая сопротивление шнура, раздвигайте ноги в стороны.

- ♦ Сядьте на стул, поставьте ступни на расстоянии 20 см друг от друга. Соедините пальцы ног, оставляя пятки неподвижными. Постарайтесь, чтобы ступни образовали прямую линию. Вернитесь в исходное положение. Затем соедините пятки ног, оставляя на месте носки (как ходил Чарли Чаплин).

Овладев этими упражнениями, вы укрепите мышцы голени и связки голеностопных суставов и убережете их от растяжения, а суставы — от травм.



Валентин Ребров, кандидат медицинских наук

# НЕВИДИМАЯ ЖИЗНЬ КАПИЛЛЯРОВ

*«Исцеление надо начинать с оздоровления капилляров». Эти слова принадлежат японскому ученому, профессору Кацудзо Ниши, который на фундаменте традиционных восточных техник оздоровления построил собственную, «осовремененную», модель. Его система известна сейчас во всем мире, у нее тысячи поклонников во многих странах*

«Я собрал, изучил и систематизировал все лучшее, что известно человечеству о здоровье и исцелении. Вопросы оздоровления стали главным делом моей жизни. Мой труд не пропал даром. Я начал пропагандировать и применять на практике для помощи другим людям принципы поддержания здоровья, основанные на использовании целительных сил, заложенных в человеческом организме самой природой».

Почему Кацудзо Ниши придавал особое значение капиллярам? Ответ можно найти в его трудах: «Поступающая по капиллярам кровь несет клеткам кислород, витамины, жиры, углеводы, минеральные соли, она же уносит продукты распада. Без капилляров жизнь большинства клеток, а значит, жизнь тканей, органов, систем, жизнь всего организма невозможна!».

Идею лечения различных болезней «через капилляры» примерно в

то же время (в первую половину XIX века) страстно пропагандировал русский врач Александр Залманов. В качестве капилляротерапии он применял скипидарные ванны. Кацудзо Ниши предложил другой способ воздействия на капилляры — специальные упражнения.

Термин «капилляры» произошел от латинского слова *capillaris*, что в переводе означает «волосной». В XVII веке, когда они были обнаружены, определить толщину мельчайших сосудов можно было лишь приблизительно. Как выяснилось позже, капилляры тоньше волоса, их можно разглядеть только через микроскоп. Диаметр капилляров в разных органах колеблется от 2-5 до 30-40 микрон.

Артерия, проходя через орган, разветвляется на артериолы, а затем уже они переходят в капилляры. Таким путем в ткани организма доставляются кислород и питательные вещества. Артериальные капилляры



переходят в венозные. А венозные капилляры сначала собираются в венулу, а уже затем — в вену. Так из тканей организма выносятся отработанные вещества. Артериолы и венулы (маленькие артерии и вены) иначе называются *прекапиллярами*.

Капилляры располагаются во всех органах и тканях, образуя своеобразную сеть. Приток крови к органу регулируется не самими капиллярами, а прекапиллярами. Эти сосуды могут активно сокращаться или расслабляться под влиянием воздействия нервной и гормональной систем. Благодаря этому регулируется наполнение капилляров, приток по ним крови к органам и отток ее от них. Например, в очаге воспаления прекапилляры резко расширяются и существенно увеличивают приток крови в капилляры, что способствует исцелению.

В большой круг кровообращения входят миллиарды капилляров, которые могут вмещать большое количество крови, обеспечивая активный обмен веществ. Но капилляры не всегда наполнены. Принято считать, что в этом сказалась разумная предусмотрительность природы: когда в активной работе капилляров нет особой необходимости, они временно выключаются из кровообращения, за счет чего достигается экономичность в расходовании энергии и жизненных ресурсов тканей и органов. Но капилляры нередко «засыпают» и без уважительных причин. Причем, если их не «будить», то «засыпают» надолго, а то и навечно. Из-за этого внутренние органы недополучают необходимого им питания и недостаточно очищаются, что и становится причиной разных заболеваний.

Чтобы «разбудить» капилляры,

доктор Залманов и разработал скипидарные ванны (воздействие на капилляры происходит через кожный покров), а доктор Ниши — специальные упражнения (воздействие через движение). В обоих случаях в результате достигается один и тот же результат — улучшается кровообращение организма.

О скипидарных ваннах речь пойдет в следующих номерах журнала, а пока остановимся на методе Ниши. «Специальные упражнения, направленные на то, чтобы заставить капилляры функционировать, — писал он, — первый шаг к тому, чтобы вырвать свой организм из пропасти неподвижности, из бездны болезни. Начать двигаться — значит начать выздоравливать».

### **Гимнастика Ниши для капилляров**

Ниши придавал большое значение аутотренингу. При выполнении любого упражнения он советовал повторять про себя: «Я чувствую себя все лучше и лучше».

#### **Бег на месте**

Бегая на месте, нет необходимости дышать очень глубоко и интенсивно. Дыхание устанавливается как раз такое, какое позволяет крови насытиться кислородом. Но и не сходя с места можно бегать по-разному. Вот как это надо делать по методике Ниши:

- ♦ Тело должно быть полностью расслабленным. Руки болтаются как плети, ноги свободно сгибаются в коленях и не напрягаются.

- ♦ Ступни надо лишь слегка отрывать от земли, совершая легкие толчки (высоко поднимать ноги и подпрыгивать не надо).

- ♦ Весь организм должен лишь



слегка и приятно вибрировать, ни в коем случае не получая грубых встрясок.

♦ Состояние при беге должно быть приятным. Не допускайте утомления!

#### Медитативный бег

Такой бег очень полезен для капилляров ног. Вот как его описывал Ниши: «Медитацией на Востоке называют полную сосредоточенность на чем-либо. Например, на собственном теле и происходящих в нем процессах. ... Медитативный бег во многом похож на бег на месте — такое же расслабленное состояние, так же едва отрываются от земли ступни, совершая легкие, мягкие толчки... Сначала можно сосредоточиться на своем дыхании, потом остановить мысленный взор на ногах, на их слегка вибрирующих мышцах, получая удовольствие от этой вибрации. Сосредоточившись на мышцах ног, вы непременно ощутите удовольствие, растекающееся по всему телу».

После бега Ниши рекомендовал лечь на твердую поверхность так, чтобы ноги были немножко выше уровня сердца, и лежать приблизительно половину того времени, которое было затрачено на бег.

#### «Тростник на ветру»

Для активизации капилляров ног можно использовать и это упражнение. Оно усиливает кровоток по всей длине ног и существенно улучшает питание тканей.

Исходное положение: лечь на



живот на твердую ровную поверхность, согнуть ноги в коленях, расслабиться. Чтобы ноги не испытывали ни малейшего напряжения, представьте себе, что ваши голени от колена до ступни превратились в тростник, свободно колышущийся на ветру. Получив полную свободу движений, они должны по воле ветра сгибаться и разгибаться, ударяя ступнями по ягодицам. Достать до ягодиц удастся далеко не сразу. Но представьте, что ветер нападает на ваши ноги-тростник все с большей и большей силой, и ноги то вместе, то поочередно сгибаются все ниже и ниже, приближаясь к ягодицам... Делать это упражнение надо ежедневно, стремясь к тому, чтобы пятки доставали до ягодиц.

#### «Листок»

Для активизации капилляров вдоль позвоночника Ниши рекомендовал упражнение «Листок». Он считал, что при его выполнении улучшается и кровообращение мозга.



Исходное положение: лечь на спину лицом вверх на твердую ровную поверхность. Чтобы тело как следует расслабилось, представьте себе, что оно внутри совершенно пустое и потому стало легким, невесомым.



Согните ноги в коленях, медленно подтягивая пятки (от пола пятки не отрывайте) как можно ближе к ягодицам.

Теперь медленно поднимайте голову вперед и одновременно тянитесь ладонями к коленям. Коснув-

шись коленей, оставайтесь в этой позе как можно дольше. Представьте, что через макушку в ваше тело вливается поток энергии — целительной энергии Жизни. Затем медленно вернитесь в исходное положение и расслабьтесь. Выполнять

упражнение надо каждое утро и каждый вечер в течение 1-2 минут.

Для улучшения тонуса капилляров Ниши советовал делать контрастные водные процедуры для рук и для ног. Курс — 10 дней, после небольшого перерыва — повторить.

#### Ванночки для ног и для рук

Взять два таза для каждой руки (ноги). В один налить холодную воду, в другой — горячую. Руки (ноги) опускать на 1 минуту сначала в холодную воду, затем в горячую. Прodelать это 11 раз. Последний раз вода должна быть холодной.

Ежедневно выполняя эти упражнения, можно достичь высокого эффекта: "оживут" капилляры, улучшится кровообращение и венозный отток, все органы получают дополнительное питание, их функции наладятся.

## ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆

- Привет, ты куда отдыхать поедешь?
- Да по ленинским местам.
- Что, шалаш, Горки, Шушенское?
- Нет, Женева, Цюрих, Париж, Лондон...

- ◆
- Как у тебя дела с Васей, доченька?
- Да так, спорим по мелочам.
- И по каким же?
- Я хочу быть на свадьбе в белом платье, а он вообще жениться не хочет...

- ◆
- Больше года хожу в бассейн, но никак не могу похудеть.

- А почему ты решила, что можно похудеть таким способом? Вспомни, как выглядит кит!

- ◆
- Для того, чтобы связать один свитер, нужны три овцы.

- Да ты что! А я даже не знал, что они умеют вязать.

- ◆
- Нам нужно серьезно поговорить, — говорит жена мужу.

- Ну, ты начинай, а я пока в магазин сбегая.

- ◆
- Знаешь, почему я заплакала? — спрашивает жена у мужа, выходя из магазина.

- Знаю, но у меня таких денег нет.

- ◆
- С такой близорукостью вы не можете призвать меня в армию, — говорит призывник военному.

- Не беспокойтесь, мы отправим вас на передовую.



Борис Шеврыгин, доктор медицинских наук, профессор

# Синьор Помидор против рака и диабета

У этого овоща два названия: томат и помидор. Некоторые полагают, что помидор — это непосредственно плод, а томат — пюре из плода. Но это не так. Название «помидор» произошло от итальянских слов «помпо д'оро» — «золотое яблоко». А на языке древних индейцев растение называлось «томатль».

Родина томатов — Южная Америка. Именно оттуда красивый, сочный и полезный овощ был завезен в Европу, где долгое время был лишь декоративным украшением. Осторожные европейцы не употребляли томаты в пищу, а высаживали в горшки и ставили на подоконники среди других комнатных растений. Даже знаменитый Карл Линней считал томат несъедобным, назвав его «волчий персик». Можно вспомнить и известную историю о том, что враги Джорджа Вашингтона пытались отравить его именно томатами, ведь они искренне верили, что плоды ядовиты.

В пищу томаты начали употреблять в начале XIX века. Примерно тогда же помидоры стали выращивать на российских огородах. Сейчас они плодоносят практически повсюду, являясь одной из наиболее популярных огородных культур в нашей стране.

## Плоды помидоров

Ярко-красные, сочные помидоры относятся к числу наиболее совершенных творений природы. У



них есть одно удивительное, общее с человеческим организмом свойство, а именно — они содержат одинаковое количество природных пигментов каротиноидов (каротинов,



ликопенов, ксантофиллов). В клетках тела человека, как и в помидорах, до 70% всех биологически активных веществ составляют многочисленные разновидности каротиноидов. Именно они поддерживают в рабочем состоянии защитные мембраны клеток, а также многочисленные органеллы, находящиеся внутри клетки, в которых перерабатываются питательные вещества.

В организме человека из каротинов синтезируется витамин А, влияющий на остроту зрения. Поэтому без достаточного количества каротинов у человека зрение может ухудшиться. Недостаток каротинов сказывается и на том, что все слизистые оболочки перестают выполнять свои защитные функции, становясь мишенью для многочисленных вирусов, бактерий, грибов. Из-за большого содержания каротинов помидоры полезны и при заболевании почек — пиелонефрите.

Помидоры «расстаются» с каротинами очень неохотно. Каротины хранятся глубоко в клетчатке плода и высвобождаются оттуда лишь после тепловой обработки с небольшим количеством жира или масла, так как каротины растворимы в жирах. В этом главный секрет томатного лечения.

Помидоры наиболее полезны для человека при соответствующем приготовлении. Идеальный вариант: нарежьте помидоры на мелкие кусочки и потушите вместе со столовой ложкой растительного масла на слабом огне около 10 минут. Свежие помидоры в салате по той же причине нужно заправлять растительным маслом или сметаной.

Именно каротиноиды, эти растительные пигменты, придают поми-

дору его замечательный цвет — от рыжего до ярко-красного. Пока помидор еще зеленый, он содержит сравнительно мало каротиноидов. Самое большое их количество появляется в овоще тогда, когда он созреет, нальется соком.

К каротиноидам относится и еще одно ценное вещество — *ликопен*, которое в результате научных исследований признано антираковым средством. Данные американских ученых показали, что регулярное употребление помидоров снижает риск возникновения онкологических заболеваний на 40%, к тому же действие ликопена весьма эффективно при раке легких, простаты и желудка.

Содержатся в помидорах и другие необходимые человеку вещества. В них много *витамина С*, который повышает сопротивляемость организма бактериальным и вирусным инфекциям, защищает нервную систему от стрессов, участвует в регуляции содержания холестерина в крови.

Помидоры полезны и для диабетиков. Они содержат *биотин*, или *витамин Н*, поддерживающий нужный уровень сахара в крови. Кроме того, этот витамин способствует хорошему состоянию кожи человека, росту волос и ногтей. Содержащийся в помидорах *витамин Е* поддерживает иммунную систему, *витамин В<sub>3</sub>* способствует хорошему настроению и здоровому сну, спасает от депрессии, а *фолиевая кислота* необходима для правильного кроветворения.

Томаты богаты макро- и микроэлементами. Прежде всего, это *калий*, поддерживающий нормальную деятельность сердечно-сосудистой системы, выводящий из организма лишнее количество воды, *кальций*, необходимый для костной ткани.



фосфор, питающий мозг, цинк, важный для роста соединительной ткани и образования гормонов.

А вот *натрий*, содержащийся в томате, врачи называют «белым ядом». Но в этом овоще его именно столько, сколько необходимо для того, чтобы уравновесить содержание ионов калия. Поэтому помидоры лучше есть, не подсаливая их.

Многие любят снимать с помидоров тонкую кожицу, ошпаривая овощи кипятком. Однако у спелых, мясистых помидоров этого делать не рекомендуется, так как именно в кожице находится основное количество еще одного важного микроэлемента — *кремния*.

У помидоров очень нежная клетчатка, благоприятно влияющая на жизнедеятельность полезной кишечной микрофлоры. Пектины помидоров не только очищают кишечник, снижают в нем гнилостные процессы, но и оздоравливают весь желудочно-кишечный тракт.

Раньше считалось, что *органические кислоты* в помидорах представлены главным образом щавелевой кислотой и это нарушает солевой обмен. Поэтому врачи рекомендовали ограничить потребление помидоров, особенно в пожилом возрасте. Оказалось, что в помидорах, наоборот, высокий процент яблочной и лимонной кислот, а вот щавелевой кислоты совсем немного. Эти кислоты, находясь в оптимальном сочетании, влияют на гармоничное протекание обменных процессов в организме.

### Томатный сок

Если вы хотите поправить свое здоровье с помощью помидоров, возможно, вам стоит чаще пить то-

матный сок. Он стимулирует образование желудочного сока — гораздо эффективнее, чем помидор, съеденный целиком. Благодаря макро- и микроэлементам, содержащимся в томатном соке в более концентрированном виде, он обладает более сильным действием на организм.

Стакан томатного сока в день обеспечивает человека половиной суточной нормы каротиноидов и витамина С. Томатный сок нужно выпить в течение суток с момента его приготовления и хранить в защищенном от света месте, чтобы витамин С не разрушался.

При некоторых заболеваниях очень эффективна смешанная соковая терапия с обязательным использованием томатного сока.

Часто организм не в состоянии самостоятельно выводить накапливающийся кальций (например, песок и небольшие по величине камни в почках, желчном и мочевом пузырях). Вам должен помочь сок половинки лимона в смеси с одним стаканом томатного сока. Принимать такой сок следует в четыре приема в течение суток на протяжении нескольких недель.

Смесь сока стручковой фасоли и томата, которую рекомендуется пить регулярно в течение нескольких недель в небольших количествах, помогает нормализовать выделение инсулина, что особенно важно для диабетиков.

Смешанный сок томата и щавеля в пропорции 3:1 «очищает» кровь, восстанавливает работу кишечника. Ведь в таком соке содержится большое количество макро- и микроэлементов — фосфора, магния, серы, кремния, нужных как для кроветворения, так и для укрепления стенок



кишечника. Этот сок очень полезен для деятельности всех желез.

Известно, что цикорий содержит питательные вещества, в которых нуждается оптическая система глаза. Поэтому добавление небольшого количества сока цикория или его настоя в томатный сок делает его лекарством, восстанавливающим зрение. Чтобы приготовить настой цикория, достаточно чайную ложку порошка заварить стаканом кипятка и настоять несколько минут.

Томатный сок с несколькими каплями сока хрена или редьки является лечебным средством при кашле, простуде и гриппе.

Томатный сок со свекольным в пропорции 2:1 способствует лучшему образованию красных кровяных телец — эритроцитов. Такой сок является и мягким слабительным средством.

Некоторые медики считают, что больным со злокачественными опухолями при длительном применении может помочь смесь томатного сока с соком свеклы в пропорции 4:1.

Томатный сок лучше готовить самим. Для этого спелые помидоры надо обдать крутым кипятком, снять с них кожицу, разрезать на кусочки и отжать через марлю. Хранить такой сок надо на холоде не более суток. Обычно на порцию сока идет около 250 г помидоров.

## ◆ БЛЮДА ИЗ ПОМИДОРОВ ◆ БЛЮДА ИЗ ПОМИДОРОВ ◆

Из помидоров можно приготовить массу вкусных и полезных блюд. Например, попробуйте приготовить кетчуп с яблоками. Это прекрасное профилактическое средство сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.

Кетчуп с яблоками. 2 кг зрелых томатов, 5 яблок, 5 луковиц, вода, 20 г соли, 100 г сахара, 0,5 стакана уксуса, 2 гвоздики, кусочек корицы, 5 горошин душистого и 10 горошин горького перца.

Помытые, очищенные и с удаленными семечками томаты и яблоки нарезать на куски, лук — на кольца. Положить в горшок, влить немного воды и при частом помешивании разварить до пюреобразной консистенции вместе с приправами. Затем протереть и выпарить до густой кашицы, добавить сахар, уксус, еще раз проварить. Горячим разлить по банкам, закрыть и стерилизовать 20 минут при температуре 85 градусов.

Греческий салат. 20 маленьких помидорчиков, 1 огурец, 350 г мягкой брынзы, 4 ст. ложки оливкового масла, половинка лимона, 12 крупных черных маслин, немного черного перца.

Вымыть и обсушить помидоры, разрезать пополам и выложить на сервировочное блюдо. Тщательно вымытый огурец нарезать ломтиками и смешать с помидорами. Слить рассол с брынзы и покрошить ее на блюдо. Добавить столовую ложку сока лимона и полить маслом. Порезать маслины пополам и положить в салат. Поперчить по вкусу. Все перемешать и подавать на стол. Солить салат не обязательно.

Суп из томатов с чечевицей. 600 г куриного или овощного бульона, 2 ст. ложки оливкового масла, 3 небольшие луковицы, 2-3 зубчика чеснока, несколько веточек свежего базилика, 100 г чечевицы, 400 г свежих или консервированных томатов, 100 г мягкого сли-



## ◆ БЛЮДА ИЗ ПОМИДОРОВ ◆ БЛЮДА ИЗ ПОМИДОРОВ ◆

вочного сыра, соль и черный перец.

Поставить бульон на огонь. Разогреть масло на сковороде, порезать лук и чеснок и пассеровать в течение 5 минут. Промыть чечевицу, положить ее, нарезанные томаты, чеснок и лук в бульон. Накрыть крышкой и варить 15 минут. Нарезать базилик и за 5 минут до конца варки бросить в суп половину его указанного количества.

Растереть сыр в небольшой миске и смешать с оставшейся частью нарезанного базилика. Гуцу супа аккуратно растереть до образования пюре, добавить соль и перец по вкусу.

Перед подачей на стол положить в каждую тарелку несколько ложек смеси из сливочного сыра и базилика, украсить листочками базилика.

Томаты, фаршированные шпинатом. 1,5 ст. ложки оливкового масла, 250 г свежего шпината, 4 крупных помидора, 125 г кедровых орешков, 1 зубчик чеснока, 125 г сыра «пармезан», соль и черный перец.

Духовку разогреть до 220 градусов. Противень слегка смазать оливковым маслом. Листья шпината промыть и обсушить.

Оливковое масло разогреть в сотейнике, положить шпинат, накрыть крышкой и тушить 2 минуты. Крышку снять, перемешать и жарить шпинат еще минуту. Жидкость слить, шпинат выложить в миску.

Помидоры обсушить, верхушки срезать. Из каждого помидора удалить мякоть и сок.

Орешки слегка обжарить, добавить шпинат. Туда же выдавить чеснок, сверху натереть сыр, приправить солью и перцем, все перемешать.

Готовую шпинатную начинку плотно уложить в помидоры, закрыть срезанными верхушками и запекать на верхней полке духовки 12-15 минут.

Целые помидоры, а тем более нарезанные, старайтесь долго не хранить. На воздухе витамин С, содержащийся в томатах, быстро разрушается. Это же происходит, если томаты готовятся в открытой посуде. Не следует и слишком долго варить томаты — они теряют не только витамины, каротиноиды, но также минеральные соли и природные сахара.

Итак, чем же полезны томаты?

- ◆ Укрепляют внутреннюю структуру клеток, стимулируют клеточный обмен, участвуют в процессе омоложения клеток.

- ◆ Защищают и укрепляют все слизистые оболочки организма.

- ◆ Предупреждают возникновение инфекций, смягчают течение инфекционных заболеваний.

- ◆ Улучшают работу сердца.

- ◆ Регулируют уровень сахара в крови.

- ◆ Влияют на состояние кожи.

- ◆ Помогают при хронической усталости, улучшают настроение и сон.

- ◆ Действуя как мочегонное, выводят из организма воду.

- ◆ Способствуют образованию соединительной ткани.

- ◆ Стимулируют образование гормонов.

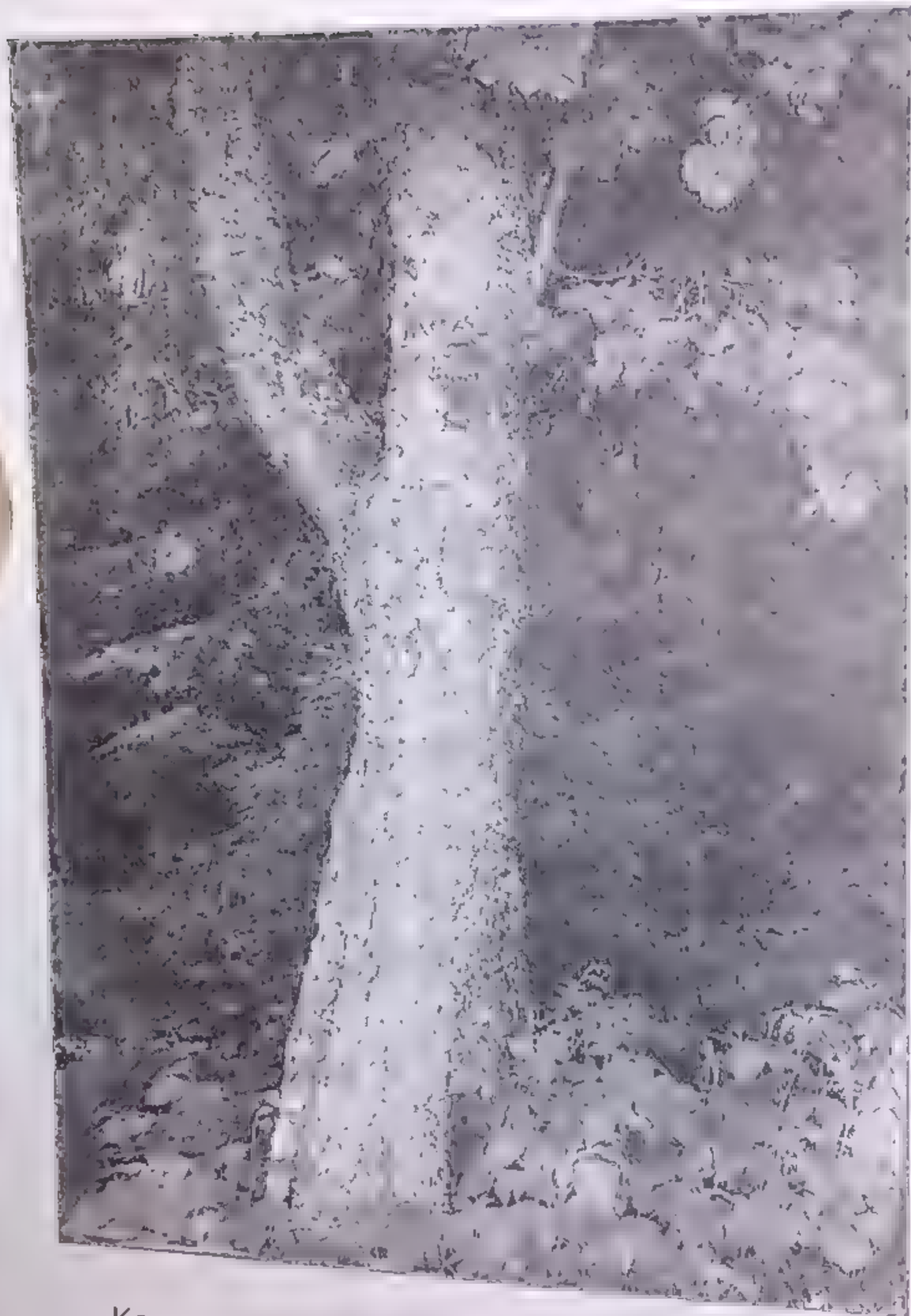
- ◆ Благоприятно влияют на пищеварительный процесс.

- ◆ Являются профилактическим средством против раковых заболеваний.



Сергей Барсов

# Целебный мох



Каждый, кто бывал в сосновом бору, наверняка видел серо-зеленые коврики из маленьких кустиков лишайника цетрарии. Его еще называют исландским мхом. Но мало кто знает, что этот невзрачный мох, растущий повсюду от

тундры до безводных пустынь, является весьма эффективным лекарственным средством. Он обладает противомикробным, ранозаживляющим и общеукрепляющим действием. В народной медицине его издавна применяют для лечения простудных, бронхо-легочных, желудочно-кишечных, кожных заболеваний. Помогает он при астме, коклюше, сахарном диабете, при дистрофии (расстройстве питания), упадке сил, а также при реабилитации после тяжелых болезней. Причем применять исландский мох в качестве лекарства можно без консультации с врачом, так как

противопоказаний он не имеет. В теплое время года мох можно заготовить впрок: очистить его от опавшей хвои, мелко порезать, высушить на солнце и пересыпать в стеклянные банки. Хранить его следует в темном месте при ком-



натной температуре. Срок годности 3-4 года.

При пневмонии: 2 ст. ложки измельченного сухого сырья залейте 0,5 л горячей воды или молока, кипятите на медленном огне 5 минут, настаивайте 30 минут, процедите. Принимайте по 1/2 стакана три раза в день за 30 минут до еды.

При хроническом бронхите и эмфиземе легких: 1 ст. ложку сырья залейте 1 стаканом горячего молока, доведите до кипения в эмалированной кастрюле под крышкой, процедите. Отвар выпейте в горячем виде перед сном.

Утром приготовьте чай из исландского мха и мать-и-мачехи в равных частях: 1 ч. ложку смеси заварите стаканом кипятка, настаивайте 15 минут, выпейте натошак.

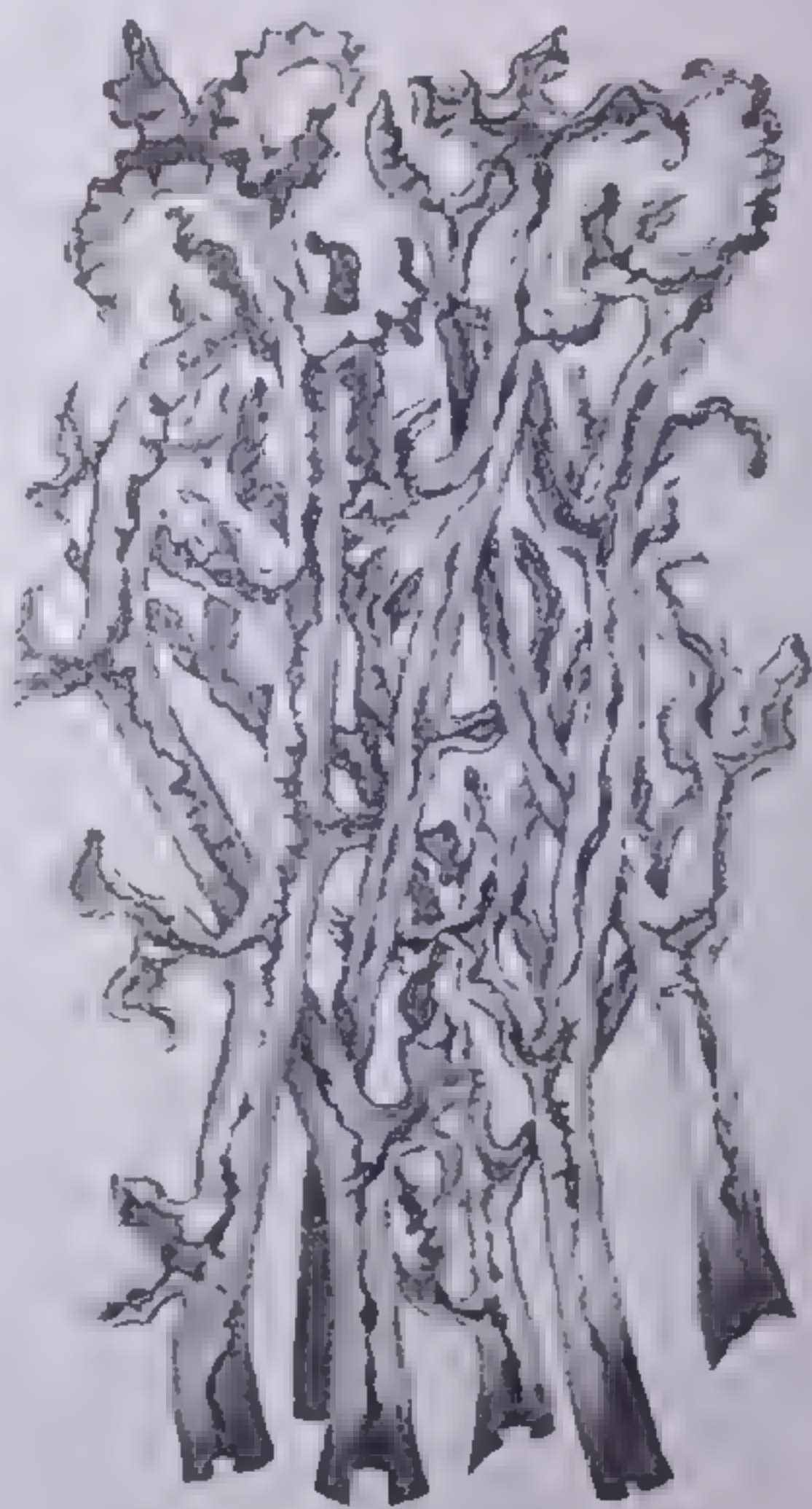
При туберкулезе, бронхиальной астме, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, а также гастритах с пониженной кислотностью: 4 ст. ложки сухого мха залейте 3 стаканами кипятка, 30 минут кипятите на медленном огне в эмалированной кастрюле с закрытой крышкой, затем охладите и процедите. Отвар выпейте в три приема в течение дня до еды.

При коклюше: 1 ст. ложку смеси сухого мха и травы тимьяна в равных частях залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 5 минут, процедите и давайте пить ребенку по полстакана три раза в день до еды.

При хроническом насморке: смешайте по 1 ст. ложке исландского мха, травы зверобоя, софоры японской и 2 ст. ложки травы шалфея, залейте 1 л горячей воды, кипятите 30 минут, остудите и про-

цедите. Вечером перед сном налейте стакан подогретого отвара в заварочный чайник и промойте нос.

При аллергии: полную горсть свежего мха залейте на 2 часа холодной водой, затем откиньте на дуршлаг, промойте под краном и высушите на полотенце. Залейте мох 0,5 л кипятка, 20-25 минут ки-



*Цетрария исландская*

пятите на медленном огне, остудите и процедите. Выпейте отвар в три приема в течение дня за 30 минут до еды.

При запорах: 1 стакан измельченного сухого мха залейте 2 л холодной кипяченой воды, настаивайте 1 сутки, процедите, затем добавьте воды до половины исходного объема. Принимайте по 1/2-1 стакану настоя 3 раза в день до еды. Если послабляющее действие будет



слишком сильным, уменьшите порцию. Курс лечения — 10-15 дней.

При ранах, ожогах, язвах, фурункулах, гнойничковой сыпи: 1 ст. ложку сухого мха залейте 1 стаканом кипятка, 30 минут кипятите на медленном огне, охладите и процедите. Отвар используйте для обмывания больных мест и примочек. Повязки меняйте 3-4 раза в день.

При варикозном расширении вен: смешайте по 5 частей исландского мха и стрелок хвоща полевого, по 3 части измельченного корня ревеня и цветков бессмертника, по 2 части коры березы, дуба, корня малины и плодов конского каштана. Залейте 2 ст. ложки смеси 0,5 л кипятка, 5 минут кипятите на медленном огне, остудите и процедите. Принимайте по 1 стакану 3-4 раза в день до еды.

При угрях: 2 ст. ложки сухого мха залейте 1 стаканом кипятка, 10-15 минут кипятите на медленном огне,



процедите. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Для очищения организма от шлаков и токсинов: 2 ст. ложки свежего мха залейте стаканом яблочного уксуса и настаивайте 2 дня, отожмите и процедите. 1 ч. ложку настоя разведите в 1/4 стакана теплой кипяченой воды и выпейте на ночь. Курс лечения — 2 недели.

Для нормализации обмена веществ и омоложения организма: 2 ст. ложки свежего или 1,5 ст. ложки сухого мха залейте 0,5 литра кипятка, 10 минут кипятите на медленном огне, остудите и процедите. Принимайте по 1/3 стакана три раза в день после еды.

Японские медики обнаружили, что исландский мох в сочетании с зеленым чаем и лекарственными травами является прекрасным средством профилактики и лечения онкологических заболеваний. Возьмите по 2 части измельченного сухого мха, травы спорыша, зверобоя, чистотела, по 3 части травы подорожника, водяного перца, листьев крапивы и смешайте со 100 частями зеленого чая. Залейте 4 ч. ложки смеси 4 стаканами теплой воды, доведите до кипения на медленном огне, кипятите 3 минуты, настаивайте 1 час, процедите. Принимайте настой в теплом виде по 1 стакану 4 раза в день между едой.

В аптеках можно купить препараты из исландского мха: «парамидин», применяемый при открытой форме туберкулеза; «эвезин» — при кожных заболеваниях и «бинан» — для лечения ожогов, варикозных и трофических язв и свежих ран.

Энциклопедия «БЗ!» от А до Я



# Энциклопедия «БЗ!»

от А до Я

## ЗАПОР

Фитотерапия	2
Натуральные слабительные	5
Соки	7
Слабительные соли	7
Клизмы	8
Массаж	8
Точечный массаж	9
Тибетская медитативная пневмотерапия	10
Контроль за работой кишечника по системе йогов	11
Профилактика	12
Питание	12
Восстановление рефлекса на опорожнение кишечника	14
Типы слабительных	15

линия сгиба

## 16 Энциклопедия «БЗ!» от А до Я

увеличение объема содержимого кишечника. К ним относятся морская капуста, льняное семя, агар-агар, отруби, препараты метилцеллюлозы, невсасывающийся полусинтетический сахар лактулоза. Увеличение объема фекальных масс способствует более быстрой их эвакуации из кишечника.

В третью группу входят средства, смазывающие слизистую оболочку кишечника и тем самым облегчающие продвижение его содержимого: вазелиновое масло, миндальное масло.

При упорных длительных запорах, не поддающихся лечению диетой, предпочтительны слабительные средства, способствующие увеличению массы кала и смазывающие слизистую оболочку кишечника. Препараты сенны, синтетические слабительные, тормозящие всасывание и усиливающие секрецию в кишечнике, при хронических запорах лучше не принимать или использовать эпизодически. Они показаны при остро возникающих запорах для разового приема.

При лечении запоров очень полезными могут оказаться лекарственные травы. Содержащиеся в них биологически активные вещества в их природных соотношениях при длительном применении могут оказывать более физиологичное действие, чем отдельные их ингредиенты, входящие в состав патентованных лекарственных препаратов.



## ЗАПОР

### Фитотерапия

1. Смешать 5 г семени укропа и 20 г корня солодки (лакрицы). 1 ст. ложку смеси заварить кипятком и долго настаивать, хорошо укутав. Пить по 1/2 стакана через час после еды. Применяется как мягкое слабительное.
2. 1 ст. ложку тмина залить стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день. Применяется при хронических атонических запорах.
3. 2 ст. ложки сухих корней лопуха залить двумя стаканами кипятка и настаивать 2 часа. Принимать горячий настой по 1/2 стакана 4 раза в день при тазовом хроническом запоре.
4. Приготовить сбор: кора крушины — 3 части, трава тысячелистника — 1 часть, листья крапивы — 2 части. 1 ч. ложку сбора залить стаканом воды, кипятить 10 минут. Когда остынет, процедить и выпить на ночь.
5. Залить 15 г травы душицы стаканом кипятка в термосе, настоять. Пить по 1-2 ст. ложки 3-4 раза в день.
6. Взять 150 г свежих листьев алоэ и срезать с них

рефлекс на дефекацию, от свечи и слабительного можно отказаться, но холодную воду натощак следует продолжать пить.

2. Чтобы восстановить позывы к дефекации, надо следить за тем, чтобы прямая кишка была все время пуста. Для этого надо ежедневно делать водно-масляную клизму и 1 раз в неделю — очистительную. После такого курса поступление фекалий в прямую кишку может вызвать рефлекс на дефекацию.

### Типы слабительных

По механизму воздействия слабительные средства разделяются на три группы.

Первую группу составляют средства, тормозящие всасывание различных веществ, прежде всего воды, в кишечнике и усиливающие процессы секреции жидкости из крови в просвет пищеварительного канала. В эту группу входят препараты сенны, ревеня, крушины, пурген, бисакодил, солевые слабительные, касторовое масло. Все эти средства способствуют накоплению жидкости в кишечнике, усиливают перистальтику (волнообразное сокращение) стенок кишки, что помогает скорейшей эвакуации кишечного содержимого. Но касторовое масло действует на тонкий кишечник, солевое слабительное — на тонкий и толстый кишечник (что хуже), а остальные — только на толстый.

Во вторую группу входят средства, вызывающие

ЛПНГ СИД



## 14 Энциклопедия «БЗ!» от А до Я

бавляют в рацион продукты, содержащие клетчатку нежной, а позже и грубой консистенции.

6. Есть при запорах надо не меньше 5 раз в день, не делая больших перерывов между едой. Когда пища попадает в верхние отделы желудочно-кишечного тракта, это рефлекторно вызывает усиление сокращений отделов кишечника, расположенных ниже, что способствует ускорению его опорожнения.

7. При склонности к запорам употреблять натощак 100-150 г вареной свеклы, лучше — с растительным маслом.

### Восстановление рефлекса на опорожнение кишечника

1. Утром натощак выпить стакан холодной воды или холодного фруктового сока. Через 30 минут позавтракать. После завтрака пойти в туалет и, притянув бедра к животу (можно подставить под ноги скамеечку), попытаться вызвать дефекацию, натуживаясь, например, на каждом выдохе в течение 10-15 минут, но не очень напрягаясь, чтобы не вызвать болей. Массаж живота руками, ритмичное втягивание заднего прохода, надавливание на область между копчиком и задним проходом помогают акту дефекации. Если всего этого недостаточно, то можно добавлять в воду или в сок 0,5-1 ч. ложку карловарской соли и незадолго до посещения туалета ввести в задний проход свечу с глицерином. Если удастся выработать

колючки. Измельчить листья (можно в миксере). Разогреть 300 г меда, не доводя его до кипения, и залить им измельченные листья. Настаивать сутки, периодически помешивая, процедить. Принимать в теплом виде по 1 ч. ложке за 1 час до завтрака.

Внимание! Сок алоэ противопоказан при беременности, болезнях печени и желчного пузыря, геморрое, цистите, склонности к онкозаболеваниям (мастопатии, миоме, аденоме предстательной железы).

7. Созревшие ягоды рябины красной нарвать (до мороза), перебрать, промыть. Насыпать в большую бутылку слой ягод, затем слой сахарного песка, пока бутылка не заполнится. Обвязать горлышко тряпкой и поставить бутылку в теплое место (можно на солнце). Через некоторое время сахар растворится и образуется сироп. Настаивать 3-4 недели. Пока не началось брожение, процедить сироп, а ягоды отжать. В полученный сироп добавить спирт, чтобы он не бродил (25 г на 0,5 л сиропа). Принимать по 0,5-1 рюмке утром натощак, можно запивать холодной водой. Применяется как мягкое слабительное. Пить, пока стул не наладится. В случае необходимости лечение можно повторить.

8. 1 ч. ложку семян льна залить стаканом кипятка. Настоять, укутав, 4-5 часов. Выпить весь настой вечером перед сном вместе с семенами. При хроническом запоре пить ежедневно.



9. 2 ч. ложки корня одуванчика залить стаканом холодной кипяченой воды, настоять 8 часов. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день перед едой.

10. При атонии кишечника и спастическом запоре принимать порошок корня ревеня — по 0,2-2 г.

11. Смешать в равных частях цветки бузины черной и плоды жостера. 1 ст. ложку измельченных трав заварить стаканом кипятка, кипятить 10 минут на слабом огне. Охладить, процедить. Пить по стакану утром и вечером.

12. Смешать цветки бузины черной, плоды фенхеля, кору крушины — по 2 части и плоды аниса — 1 часть. 1 ст. ложку измельченной смеси заварить стаканом кипятка, настоять 1-2 часа, процедить. Пить по 1 стакану после обеда и ужина.

13. Смешать кору крушины — 30 г, траву тысячелистника — 10 г, крапиву двудомную — 20 г. 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить через марлю и принимать по 1/2-3/4 стакана на ночь.

14. Смешать листья сенны, плоды аниса, корень солодки — по 30 г, кору крушины и плоды жостера — по 20 г. Приготовить настой так же, как описано в рецепте 13. Принимать по 1/2-3/4 стакана на ночь.

15. Смешать кору крушины — 40 г, корень солодки, плоды кориандра — по 5 г. Приготовить настой так же, как описано в рецепте 13. Принимать по 1/2-3/4 стакана на ночь.

Липия ябига

виноградные вина; продукты в холодном виде.

2. Задерживают опорожнение кишечника: продукты, содержащие танин (крепкий черный чай, черника, какао, натуральные красные вина типа кагора); вяжущие фрукты (айва, гранаты, кизил); протертая пища; слизистые супы; теплые и горячие блюда.

3. Не оказывают влияния на скорость опорожнения кишечника: нежирное мясо и рыба, приготовленные на пару (кнели, суфле, фрикадельки, пюре); отварная нежирная рыба; черствый пшеничный хлеб из высших сортов муки, сухари; свежеприготовленный творог.

4. При запорах, сопровождающихся вздутием живота, на некоторое время надо ограничить или даже исключить из рациона продукты, богатые пищевыми волокнами, а также вызывающие повышенное газообразование блюда из бобовых, капусты, щавеля, шпината. Из фруктовых соков не рекомендуются яблочный и виноградный.

5. При запорах, сопровождающихся повышением тонуса гладких мышц желудочно-кишечного тракта, особенно при наличии спастических болей в животе, диета, богатая пищевыми волокнами, может вызвать усиление болей и запоров. В подобных случаях начала применяют диету с низким содержанием пищевых волокон. Для уменьшения и последующей ликвидации кишечных спазмов принимают антиспастические лекарственные препараты, затем постепенно до-



## Профилактика

1. Потребление достаточного количества жидкости. Если жидкости не хватает для жизненно важных органов, она изымается из менее значимых органов, например из толстой кишки. Ее содержание обезживается и затвердевает, что, конечно, не способствует нормальному опорожнению.
2. Физическое движение: бег, прогулки быстрым шагом, плавание, гимнастика, особенно полезны упражнения для мышц спины и живота и т.п. Один час активных занятий в день — необходимый минимум для поддержания тонуса организма, а следовательно, и кишечника.

## Питание

1. Способствуют опорожнению кишечника: сырые овощи и фрукты; сухофрукты (особенно чернослив, курага, урюк); черный хлеб, хлеб, содержащий значительное количество отрубей (например, «Здоровье», «Барвихинский»); крупы: гречневая, ячневая, овсяная; соленья, маринады; сельдь и другие сорта соленой рыбы; безалкогольные напитки (минеральная вода, лимонад, соки), пиво, квас; жиры, сметана, сливки; сладкие блюда, кисели и компоты (особенно из крыжовника, черной смородины, сливы, клюквы); кисломолочные продукты (простокваша, ацидофилин, однодневный кефир); белые

## Натуральные слабительные

1. 5-6 штук чернослива или 2-3 штуки инжира (можно фиников) замочить на ночь. Съесть на следующий день натощак и выпить настой.
2. Ежедневно принимать по 0,1 г калляция с лимонным соком.
3. При постоянных запорах полезно пить:
  - ♦ компот из сливы, сушеных вишен и яблок (по 3-4 раза в день);
  - ♦ теплый рассол квашеной капусты с дрожжами (по 1/2 стакана) или с отваром коры крушины (по 4 стакана в день);
  - ♦ воду, в которой вымачивалась брусника;
  - ♦ воду, в которой варилась слива;
  - ♦ отвар овса.
4. При сидячем образе жизни пить как можно больше кислого молока.
5. В стакан кефира добавить 10 г подсолнечного масла, размешать и медленно выпить перед сном.
6. Измельчить репчатый лук, наполнить им бутылку на 2/3 объема, залить доверху водкой или спиртом. Настоять, периодически встряхивая, 10 дней. Принимать перед обедом по 10 капель, разведя их в 1 ст. ложке воды.
7. 1 ст. ложку свежих ягод крыжовника кипятить 10 минут, залив стаканом воды. Пить по 1/4 стакана в день, добавив сахар.



## Энциклопедия «БЭИ» от А до Я

8. Отруби обдать кипятком, чтобы они набухли и стали мягче, надосадочную жидкость потом слить. Употреблять по 1 ч. ложке 3 раза в день в течение двух недель, затем дозу увеличить до 1-2 ст. ложек на один прием и принимать их 3 раза в день 1-2 недели. Когда достигается нужный эффект, дозу снижают до 1,5-2 ч. ложек 3 раза в день. Курс лечения — не менее 6 недель. Отруби принимают до еды, можно с первым блюдом.

9. Выпить в течение дня 4 стакана теплого огуречного рассола.

10. Смешать огуречный рассол — 1 стакан, подсолнечное масло — 2 ст. ложки, мед — 1 ст. ложка. Пить 1 раз в день. Если не поможет, на следующий день повторить.

11. Смешать толокно — 3 ст. ложки, мед — 2 ст. ложки, соль — 1 ст. ложку. Принять за один раз.

12. Пить по стакану свежего молока 3-4 раза в день.

13. Чернослив, курагу и инжир (по 300 г) провернуть через мясорубку. Добавить 300 г меда и немного сока столетника, перемешать. Принимать по 1 ст. ложке перед едой 3 раза в день.

14. 2 ст. ложки изюма размять, положить в эмалированную кастрюлю, всыпать туда траву сенны (50 г), влить 1 бутылку холосаса (300 г). Залить 3 л холодной отфильтрованной воды. Довести до кипения и кипятить 5 минут. Дать отстояться. Затем процедить че-

## В об А мо «БЭИ» выходящий

градусов и находится на нижней, которая почти выпрямлена. С точки зрения китайцев, это наиболее показывающая и целебная поза.

Постарайтесь расслабить все мышцы тела и головы. Сосредоточьте внимание на точке живота, расположенной на 4-5 см ниже пупка. Рот закрыт, глаза прикрыты так, чтобы свет был едва виден. Дышите глубоко, равномерно, через нос. При вдохе мысленно произносите: «Пусть здоровье и энергия входят в меня» или «Мой кишечник работает прекрасно». Во время выдоха говорите про себя: «Из меня выходит все отработанное, ненужное, нездоровое».

### Контроль за работой кишечника по системе йогов

У йогов есть оригинальный способ нормализации работы кишечника — «уговаривание». Чтобы он сработал, бывает достаточно заранее назначить ему определенное время. Обращаясь к кишечнику, следует несколько раз похлопать пальцами по животу от пупка до лобка и мысленно высказать ему свое требование. Отношение к кишечнику должно быть доброжелательным («Давай-ка, мой хороший, завтра в семь утра сработай, как положено»), но приказ — твердым. Резкость и грубость могут разрушить нормальную работу кишечника, вызвать новые спазмы (йоги в таких случаях говорят, что он «обиделся» или «испугался»).

линия яиния





Рис. 2

сируют в течение 0,5-1 минуты (рис. 1).

**С п а с т и -**  
**ческий запор**  
(вследствие  
спазма глад-  
кой мускула-  
туры кишечни-  
ка). Массаж

проводят легким надавливанием с вращением в замедляющемся темпе. Каждую точку массируют 3-5 минут (рис. 2).

В период проведения точечного массажа нельзя принимать слабительные средства. Следует проводить по 2-3 сеанса в день в течение 2 недель.

### Тибетская медитативная пневмотерапия

Расстелите на полу одеяло, лягте на пол на правый бок головой к северу, положив под голову подушку. Лежащую сверху руку выпрямите без напряжения, ладонь повернута вниз и находится в области тазобедренного сустава. Другая согнутая рука лежит на подушке в нескольких сантиметрах от головы ладонью вверх. Верхняя часть туловища слегка откинута назад, лежащая сверху нога согнута под углом 120

рез несколько слоев марли. Пить в теплом виде на ночь по 1/2-1 стакану. Хранить в холодильнике. Курс лечения — 2 недели. Помогает при запоре, прочищает желчные протоки.

15. В стакане слегка подогретого молока растворить 15 г засахаренного меда. Пить по 1/3 стакана на ночь.

### Соки

1. Сок моркови — прекрасное мягкое слабительное, особенно для детей.

2. Сок картофеля пить при спастическом запоре по 1/4-1/2 стакана в день в течение 2 недель. Через 7-10 дней курс можно повторить.

3. Сок алоэ принимать по 1 ч. ложке 2-3 раза в день за 20-30 минут до еды в течение 15-30 дней.

4. Сок свеклы пить по 75-80 г в день в течение двух недель. Первую порцию свежеприготовленного сока выпить сразу же. На другой день — в любое время. На третий — обязательно утром, чтобы сок не хранился даже и в холодильнике более двух суток.

5. В течение дня пить сок шпината. Еще лучше смешать его с морковным и сельдерейным соками.

6. Теплый сок редьки пить при хронических запорах.

### Слабительные соли

1. 0,5 г карлсбадской соли (на кончике ножа круглая горочка) растворить в 40-50 мл теплой или горя-



чей воды, лучше минеральной. Выпить за полчаса до завтрака. Тотчас запить чистой водой. Через 3-7 дней приема соли работа кишечника наладится. При необходимости курс можно повторить.

2. 30-50 г (2-3 ст. ложки) горькой английской соли, или магнезии, растворить в 0,5 л воды. Очень хорошо подходит любая минеральная вода. Пить натощак. Применяется для однократового очищения.

## Клизмы

1. При длительном запоре применяют клизму с настоем свеклы. 500-800 г вымытой и очищенной сырой свеклы порезать ножом, залить 1-1,5 л горячей воды, но не кипятка, укрыть одеялом. На протяжении 15-20 минут 3-4 раза взболтать. Когда настой остынет до 37-39 градусов, сделать клизму.

2. Делать клизмы с добавлением свежего сока свеклы.

3. При запорах со спастическими явлениями на ночь делать клизму со 125 г теплого растительного масла (оливкового, подсолнечного и др.).

## Массаж

1. Ладонью правой руки делать круговые движения по часовой стрелке по ходу ободочной кишки — 1 минута.

Затем ладонями обеих рук одновременно выполнять движения от ребер (сбоку) к лобку — 1 минута.

линия сгиба

Руки движутся как бы по двум сторонам равносронного треугольника с вершиной в лобке. Направление массажных движений только сверху вниз.

Правой ладонью гладить живот от солнечного сплетения до лобка — 1 минута. Левую руку при этом надо положить на правую. Направление массажных движений только сверху вниз.

Этот несложный массаж полезно проделывать каждый вечер. С его помощью удается вызвать нормальный стул даже при хронических запорах. Хорошо и как профилактическая мера.

2. Чтобы улучшить перистальтику, надо массировать живот круговыми движениями по часовой стрелке.

## Точечный массаж

Атонический

запор (вследствие понижения тонуса кишечника). Массаж проводят тонизирующим методом, приемом глубокого надавливания с вибрацией. Каждую точку мас-

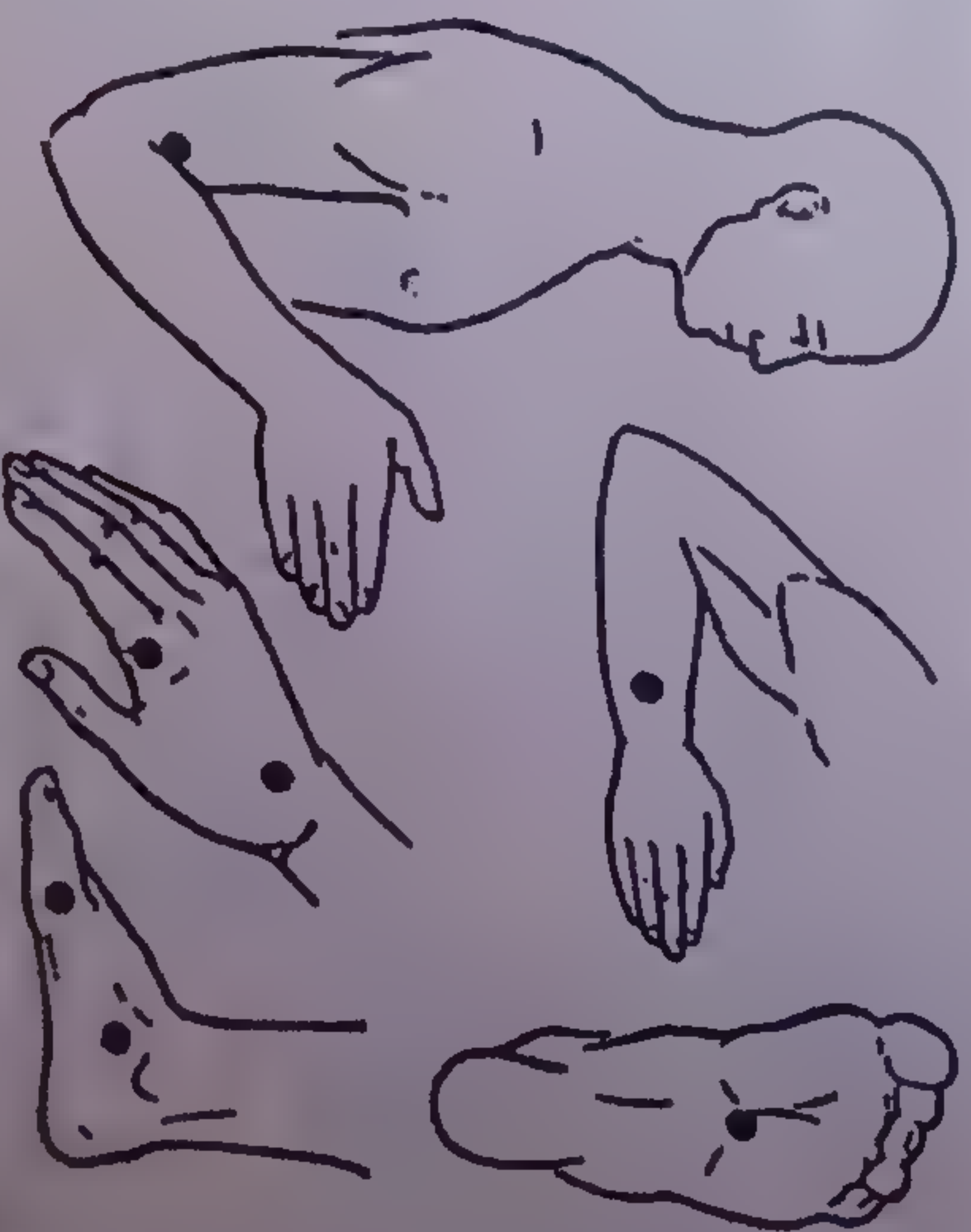


Рис. 1



# Поможем друг другу

✍ "Моему ребенку 2 месяца. При осмотре хирург сказал, что у него врожденный вывих тазобедренного сустава. Левая нога у него на 1 см короче правой. Очень прошу рассказать, почему бывает такой вывих и как я могу помочь своему ребенку".

Цыганкова Г.И., Самарская обл.

✍ "Мне 19 лет. Недавно я неудачно упал и получил травму позвоночника — компрессионный перелом тел (позвонков) Д1 и Д2 1-й степени, без повреждения спинного мозга. Прошу вас рассказать подробнее об этой травме, методах ее лечения, а также о возможности возвращения к нормальному образу жизни, а главное — к занятиям спортом (я раньше занимался в тренажерном зале)".

Дмитрий Суглобенко, г. Иркутск

📁 На вопросы читателей отвечает детский хирург-ортопед, заместитель главного врача по хирургии Измайловской детской городской клинической больницы г. Москвы **Андрей Александрович Исаев**

**Врожденный вывих бедра** — один из самых частых пороков развития, причем заболевание это наследственное. Примерно в 20% случаев встречается у членов одной и той же семьи. Пороком развития является дисплазия тазобедренного сустава, то есть недостаточное развитие вертлужной впадины (в нее входит головка бедренной кости) и проксимального (верхнего) отдела бедра. Подвывихи и вывихи возникают, по сути, как осложнение дисплазии.

Лечение врожденного вывиха бедра следует начинать как можно раньше — как только установлен диагноз. Уже в первые недели жизни ребенку накладывают специальные шины, придающие согнутым в коленях ногам положение отведения.

Если ребенку уже больше года и он начал ходить, вправить головку бедра обычным разведением ног, как правило, не удастся. Одномоментное форсированное вправление головки бедра под наркозом с последующей длительной фиксацией глухими гипсовыми повязками, применявшееся раньше, часто приводило к серьезному осложнению — асептическому некрозу головки бедренной кости. Поэтому сейчас, как правило, это не применяется. Вправление при врожденном вывихе должно быть постепенным, а фиксирующая шина — функциональной. Хирургическое лечение показано в 2-летнем возрасте, хотя бывают сложные случаи, когда оперируют и после года.



**Компрессионные (со сдавливанием) переломы позвонков** часто случаются в детском и юношеском возрасте. Способы лечения, режим реабилитации, сроки восстановления и прогноз зависят от степени компрессии, количества поврежденных позвонков, их локализации и могут сильно различаться в разных случаях. Чаще всего лечение неосложненных компрессионных переломов проводят "функциональным" методом, который состоит в длительном вытяжении за подмышечные впадины или (при повреждении шейных и верхнегрудных позвонков) петель Глиссона (под подбородок) на наклонном щите. При этом проводится лечебная гимнастика, направленная на укрепление мышц спины. Цель лечения — предупредить дальнейшую деформацию позвонков. Возможно достижение частичной реклинации (расправления) поврежденных позвонков и создание собственного "мышечного корсета", позволяющего стабильно удерживать спину в функционально выгодном положении. Такое лечение проводится 1-1,5 месяца, затем больного постепенно ставят на ноги. Освобождение от физических нагрузок обычно рекомендуют в течение года, но упражнения в лежачем положении не только возможны, но и полезны. При тяжелых повреждениях могут быть другие подходы, вплоть до оперативного лечения, поэтому давать более конкретные рекомендации можно только после осмотра больного и изучения его рентгенограмм.

В большинстве случаев правильно проведенное лечение и реабилитация полностью возвращают человека к нормальной жизни.

## СОВЕТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

### Простое средство от мозолей

Долгое время меня беспокоили натоптыши на подошвах, а мужа — застарелые мозоли между пальцами. Нам посоветовали один способ, который помог мне справиться с моей проблемой за три дня, мужу понадобилось чуть больше времени. Вот что мы делали.

Нужно взять 1 л огуречного рассола и добавить в него 1 ст. ложку соли без горки. Рассол подогреть и парить в нем ноги, причем этот рассол можно использовать многократно, он долго хранится в холодильнике или погребе.

Инесса Николаевна Иващенко, 64250,  
Харьковская область, Балаклейский р-н,  
пос. Червоный Донец, ул. Ленина 32/4

### Петрушка против отеков

Бывает, что сердечно-сосудистые нарушения вызывают отеки на ступнях, щиколотках и кистях. У некоторых женщин они появляются перед менструацией — возможно, из-за гормональных изменений в последней фазе цикла происходит задержка жидкости в организме. Конечно, если отеки постоянные и значительные, нужно обратиться к врачу. А в простых случаях можно обойтись домашним средством — настоем семян петрушки (известно, что петрушка хороший диуретик). 1 ч. ложку семян нужно заварить стаканом кипятка и настоять 20 минут. Затем остудить и выпить в течение дня за 3 приема. Однако беременным женщинам и людям с заболеваниями почек такой чай не рекомендуется.

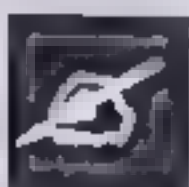
КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА





Фото Сергея

Рубрику  
ведет  
Татьяна  
Сахарчук,  
кандидат  
медицинских  
наук



*“Очень прошу вас рассказать о микобактериозе легких”.*

Д.И. (получено по электронной почте).

Микоплазмоз (микобактериоз) легких вызывается микоплазмой, или агентом Итона, — микроорганизмом, который паразитирует внутриклеточно, как вирус. Передается микоплазма так же, как ОРВИ, — воздушно-капельным путем от человека к человеку. Раньше микоплазменное поражение органов дыхания (воспаление легких) встречалось значительно реже, только у пожилых людей и детей, так как у них, как правило, ослаблен иммунитет. Сейчас в связи с ослаблением иммунитета у большого числа людей, например, из-за плохой экологии или бесконтрольного применения антибиотиков микоплазменные инфекции, а именно пневмонии, встречаются часто. Мало того, бывают эпидемии микоплазменных пневмоний в детских учреждениях или в армии. У солдат иммунитет может быть временно ослаблен из-за больших физических или психических нагрузок. Чаще стали возникать и пневмонии, вызванные смешанной инфекцией: микоплазмой и каким-то другим микробом. Правда, не во всех случаях заражения микоплазмой возникает пневмония. Человек может отделаться насморком или фарингитом (воспалением глотки с болью при глотании).

После заражения и до появления первых признаков микоплазмоза может пройти от 1 до 4 недель. Сначала появляются недомогание, характерное для ОРВИ, головная боль, невысокая температура, которая может держаться в течение месяца. Потом — надсадный сухой кашель, боли в суставах и мышцах. В конце второй недели начинает отходить мокрота, причем она очень вязкая и отделяется плохо. При первичном осмотре в поликлинике врач не



всегда может услышать хрипы над легкими — они, как правило, появляются только на 4-5-й день. Анализ крови может быть изменен мало. Рентгенологическое исследование тоже малоинформативно. Обнаружить пневмонию при микоплазменной инфекции бывает трудно. Поэтому не ограничивайтесь одним визитом к врачу, даже если вам не нужен больничный лист.

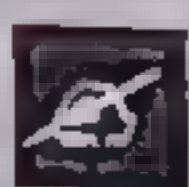
Иногда заболевание переходит в хроническую форму. У некоторых заболевших возбудителя находили даже через 4 месяца. И все это время могут проявляться сильная слабость и потливость.

После микоплазмоза часто остаются хронический бронхит, бронхоэктазы (потеря эластичности участков бронхов с образованием расширений и застоем мокроты), пневмосклероз (очаговые рубцовые изменения в легких).

В первые дни заболевания, пока инфекция не спустилась в легкие, диагноз может подтвердить иммунофлюоресцентный анализ. Для этого берется соскоб со слизистой носа. Правда, на этот анализ направление дают редко. Но если при воспалении легких процесс течет медленно, прослушивание и анализы крови малоинформативны, а обычные антибиотики не действуют и при этом больной ощущает сильную слабость, опытный врач может заподозрить микоплазменную инфекцию и назначить соответствующее лечение.

Важно помнить, что антибиотики цефалоспаринового и пенициллинового ряда при микоплазменной инфекции не эффективны. На микоплазму действует группа тетрациклинов и макролидов — эритромицин, сумамед и т.п.

При этом заболевании всегда появляются аутоиммунные нарушения — иммунная система путается и проявляет агрессию к собственным тканям. Поэтому необходимо применять и антиаллергические препараты. На восстановление иммунитета уходит значительно больше времени, поэтому и наблюдение за таким пациентом должно быть длительным.



*“Прочитала в вашем журнале о препарате мелаксене, аналоге гормона мелатонина. Было сказано, что он используется при ряде заболеваний, в том числе при бессоннице. Я 25 лет страдаю бронхиальной астмой. Принимала, в частности, и стероидные гормоны. После лечения у меня нарушился сон. Хотела бы попробовать мелаксен. Подойдет ли он мне?”*

*Л.М. Парицкая, г. Полевской Свердловской обл.*

Мелатонин — гормон эпифиза (шишковидного тела). А мелаксен — один из его синтетических аналогов, который применяется при ряде заболеваний в том числе при некоторых видах бессонницы. Однако к его применению имеются противопоказания. Дело в том, что он тормозит выработку практически всех гормонов гипофиза — стимулирующих функцию половых желез, щитовидной железы и надпочечников. Соответственно, тормозится выработка собственных кортикостероидных гормонов. Поэтому, раз вы лечились стероидными гормонами (использование которых и так угнетает функцию надпочечников), препараты мелатонина вам применять не рекомендуется. Кроме того, мелатонин противопоказан при повышенном сахаре крови, а это также может быть вызвано приемом стероидных гормонов.

Нарушениями сна занимается Московский городской сомнологический центр при ГКБ № 33 им. Остроумова.

(107014 Москва, ул. Стромынка, д.7. ☎ 268-24-16).



Татьяна Абрамова

# ТАЙНЫ МАЯТНИКА

**Специалист по изучению энергетических и информационных взаимодействий в природе, директор научно-исследовательского центра «ГАМ-МА» из подмосковного города Пушкино Виктор Константинович Григорович убежден, что маятник, то есть любой предмет, подвешенный на нити, в руках каждого из нас может творить чудеса. С его помощью можно определить подходящее место для постройки дома или посадки деревьев, правильно расставить мебель в квартире, выбрать продукты питания и даже... поставить себе диагноз**



Познакомились мы с Виктором Григоровичем при необычных обстоятельствах. Пошли большой компанией в лес за грибами, заговорились и отстали от друзей. Когда поняли, что заблудились, Виктор неожиданно предложил: «Хотите, я без компаса определю стороны света и скажу, куда нам идти?» Я огляделась по сторонам. Кругом — глухой лес, солнце скрылось за тучи, одиноко стоящих деревьев поблизости нет. То есть не было ничего, что могло бы помочь сориентиро-

ваться. «Ну что ж, попробуйте», — сказала я с сомнением.

Виктор достал клочок бумаги и огрызком карандаша написал буквы, означавшие стороны света, снял с руки обручальное кольцо и подвесил его на нитке — получился маятник. Кольцо установил над центром рисунка, примерно в 2-3 сантиметрах от листа. Мы оба замерли. Через некоторое время маятник в руке Виктора стал медленно раскачиваться из стороны в сторону. Я удивилась, но тут же подумала, что ма-



маятник может качаться и от ветра, и оттого, что мой спутник просто его раскачивает, желая меня разыграть. «Нам нужно идти на север, там станция», — наконец сказал Виктор. «Но почему?» — изумилась я. «Долго объяснять». Виктор взял корзину и уверенно двинулся в «указанном» маятником направлении. По пути он еще несколько раз раскладывал свой листок и наблюдал за движениями маятника. Примерно через полчаса мы вышли к железнодорожной платформе.

Я так и не поняла, что же это было: розыгрыш или чудесные свойства маятника. Я кое-что слышала о них, но, честно говоря, в это верилось мало. А тут, можно сказать, сама стала участницей эксперимента. Путь до Москвы был неблизкий, и я приступила к расспросам. Оказалось, Виктор более 15 лет изучает феномен маятника и уверен, что никакого чуда в этом нет, а есть объективная реальность.

— Все мы знаем, что на человека в его обыденной жизни ежесекундно обрушивается невероятное количество информации, — начал рассказ Виктор, — но мы ее не всегда осознаем. Например, нам нужно зайти в магазин. Мы открываем дверь и заходим внутрь. Какая информация поступила к нам за то короткое время, пока мы входили? Цвет двери, материал, из которого она сделана, ее скрипучий «голос». Фоном прошли уличные шумы, разговоры прохожих. Все это мы видели и слышали, но вряд ли кто-то вспомнит такие подробности. А почему? Да потому что в данный момент эта информация нам была не нужна и сознание автоматически ее отбросило.

Другой пример: мы разговариваем с кем-то в шумном зале, и этот разговор важен для нас. Мы напрягаемся, сосредотачиваемся и умуд-

ряемся услышать слова собеседника, несмотря на сильный шум.

В первом случае мы без всяких усилий «отсеяли» ненужную информацию, а во втором, приложив определенные усилия, из общего информационного потока выбрали нужную.

Современная теоретическая физика утверждает, что абсолютно любой объект как живой, так и неживой природы непрерывно передает в окружающее пространство информацию о себе, то есть представляет собой постоянно работающий «передатчик». И вся эта информация воспринимается, запоминается и до поры до времени «складируется» в подсознании.

Многие могут вспомнить случаи либо из своего, либо из чужого опыта, когда эта информация из подсознания вдруг прорывалась в сознание. Чаще — в форме смутных ощущений, внезапных озарений, во сне. Всем известно, что Д.И. Менделеев после долгих неудачных попыток именно во сне увидел свою периодическую систему элементов. И таких примеров немало.

Но существует и множество искусственных методик «проникновения» в подсознание и получения из него нужной информации. (Об одной из таких интересных техник рассказывалось в «БЗ!» № 4 за 2003 год в статье «Портреты оживают».) Однако самым простым и доступным практически каждому человеку способом «общения» со своим подсознанием Виктор Григорович считает работу с маятником.

Метод получения информации с помощью маятника называется радиэстезией (от лат. «radiare» — излучать и греч. «aisthesis» — чувство, ощущение), а суть его, как считают, сводится к тому, что, настраиваясь на решение конкретной задачи, из огромного количества информации



находящейся в подсознании, мы вылавливаем только ту, которая необходима в данный момент. Проанализировав эту информацию, мозг посылает слабые нервные импульсы мышцам руки. Ее неуправляемые движения передадутся маятнику, и он начнет совершать колебательные движения — маятник делает реакцию тела видимой для нас. Это явление носит название «идеомоторной реакции» (от греч. «idea» — понятие и лат. «motor» — приводящий в движение).

Маятник не только самый простой и доступный, но и, пожалуй, самый древний способ получения информации из подсознания. Наскальные рисунки с изображением человека, держащего в руках лозу (аналог маятника), датируются VIII веком до нашей эры.

В Древнем Китае с его помощью ставили диагноз заболевания, а древние египтяне, применяя маятник, определяли наилучшие места для выращивания урожая. Принцип его действия впервые описал римский историк Марцеллин. А в России в конце XVIII века по указанию Екатерины II в герб города Петрозаводска был введен символ радиэстезии — лоза.

В XIX веке итальянский ученый Ф. Кампетти стал использовать маятник для обнаружения подземных вод и полезных ископаемых.

Но истории известны и случаи, которые сложно объяснить вышеизложенной теорией. Например, швейцарец А. Мерме, не выходя из своего офиса в Женеве, успешно отыскивал крупные источники воды в Колумбии, нефть в Африке и потерявшихся людей во всех странах мира. Он даже написал книгу «Принципы и практика радиэстезии». Во время Второй мировой войны немцы с помощью радиэстезистов (людей, работавших с маятником) отс-

леживали передвижения британских военных кораблей. Американцы во Вьетнаме применяли маятник для обнаружения пластиковых мин (как известно, их нельзя обнаружить обычным миноискателем, который реагирует только на металл) и подземных тоннелей.

Как видно из приведенных примеров, случаи применения метода радиэстезии (несмотря на его солидный возраст) не имеют исчерпывающего и строго научного объяснения.

Виктор Григорович имеет на этот счет оригинальную гипотезу. Он утверждает, что энергетическое и информационное взаимодействие, непрерывно происходящее в природе между всеми объектами, обязательно сопровождается и каким-то силовым взаимодействием. И, следовательно, нет принципиальной разницы в том, держите ли вы маятник в руке или он висит на штативе. Но в последнем случае идеомоторная реакция исключена. Как же при этом движется маятник?

— Хаотично действующие на подвешенный маятник силы имеют разное направление и величину и суммарно практически равны нулю, — говорит Виктор Константинович. — И только присутствие человека, настроенного на получение определенной информации, создает существенный перевес сил в одном из направлений, достаточный для начала движения маятника.

— Каким же образом человек может создать в хаотично действующих силах их перевес в нужном направлении?

— Концентрируясь на объекте поиска. Человек мысленно создает образ этого объекта. И чем он сильнее или ярче, тем более весомый вклад вносит он во взаимодействие.

Поэтому наличие изображения



или образца искомого предмета (так называемого резонатора) значительно упрощает его поиск. Иными словами, при поиске нефтяных залежей лучше держать в руке пузырек с нефтью, а при поиске человека — его фотографию.

— Не очень ясно, как образ, созданный мысленно, может вступать во всеобщее взаимодействие предметов и явлений?

— Все дело в существовании передающей среды. О ней знал еще Ньютон, и называлась она тогда эфиром, а современные физики называют ее физическим вакуумом. Он мгновенно передает полученную информацию на неограниченное расстояние и сохраняет ее неопределенно долгое время. Любая биологическая система колеблется в определенных диапазонах частот. И человек, с одной стороны, сам является источником колебаний, а с другой стороны — чувствительным приемником колебаний. Он может обмениваться информацией со всем миром — надо только попасть в резонанс, то есть настроиться на строго определенную частоту колебаний. Маятник лишь помогает сделать связь осязаемой. Поэтому швейцарскому радиэстезисту удавалось, не выходя из кабинета, разыскивать пропавших людей во всех странах мира. А радиэстезисты, работающие с реставраторами, могут не только определить местонахождение разрушенных несколько веков назад зданий, но и восстановить их планировку.

Напрашивается вывод, что в каждой точке пространства имеется информация обо всей Вселенной, что подтверждается многими экспериментами.

Виктора Григоровича, ученого и исследователя, в свое время не могли не заинтересовать представления

о физическом вакууме. Сейчас, спустя 15 лет, он развил свои способности настолько, что уже может получать нужную ему информацию, даже не прибегая к маятнику. Мне было любопытно наблюдать, как Виктор по телефону, лишь слегка сосредоточившись, рассказывал человеку, находящемуся на другом конце провода, чем тот болен и как ему помочь. Это кажется нереальным.

Рассказывая о возможностях маятника, мы ограничимся самыми простыми, прикладными вещами, которые будут касаться правильного выбора продуктов питания, простейшей самодиагностики заболеваний, расстановки мебели — то есть того, что может узнать обычный человек, не выходя из дома, без всякого ущерба, а скорее, с пользой для своего здоровья. Если у вас возникнет желание более детально изучить этот метод, лучше обратиться к специалистам.

Первый вопрос, который у меня возник, — какой грузик для маятника выбрать. Оказалось, что это не имеет принципиального значения. В идеале грузик должен весить около 100 г и иметь округлую форму. Хотя им может быть и обручальное кольцо, и гайка. Готовый маятник можно купить — в Москве, например, он продается в магазине «Путь к себе».

Гораздо важнее научиться работать с маятником. Виктор Константинович для начала советует сесть, опереться локтем о стол. Нить маятника слегка сжать между большим и указательным пальцами. Ладонь руки, держащей маятник, обращена вниз, сам же маятник должен находиться на расстоянии 30 см от вас. Оптимальная длина нити — 10-12 см.

Для начала слегка покачайте маятник, затем остановите его свободной рукой. После того как маятник замрет на месте, попросите его ука-

за  
начать  
неважно  
вопрос  
ник, как  
«отвеча  
определ  
данный  
время, т  
Со  
приходи  
вы возм  
те над  
четыре  
зад, из  
кругами  
против  
движени  
или «не  
ничьтес  
Чтоб  
информ  
ся прав  
начальн  
ком они  
однозна  
были че  
«да» или  
«Получу  
ле?», «По  
сегодня?»  
лекарство  
от «ответ  
вашего по  
вать уточн  
кость в об  
придет тол  
Важно  
и сосредото  
будете пред  
шиваете, ч  
дет ваша м  
концентрац  
лее определ  
ответ вы пол  
Интересно  
ты питания  
Это можно с  
ятника. Мож



зять, какое его движение будет обозначать ответ «да», а какое — «нет». И неважно, произнесете ли вы свой вопрос вслух или мысленно, маятник, как правило, сразу же начнет «отвечать» (то есть раскачиваться с определенной амплитудой) на заданный вопрос. Иногда на это нужно время, так что имейте терпение.

Со временем маятник начнет приходить в движение сразу же, как вы возьмете его в руку или подвесите над столом, причем в одном из четырех направлений: вперед-назад, из стороны в сторону или же кругами — по часовой стрелке или против нее. Запомните, какие его движения будут означать ответ «да» или «нет», и на первых порах ограничьтесь этим.

Чтобы получать достоверную информацию, очень важно научиться правильно задавать вопросы. На начальных этапах работы с маятником они должны быть простыми и однозначными, чтобы ответы также были четкими и определенными: «да» или «нет». Например, такие: «Получу ли я письмо на этой неделе?», «Полезен ли мне этот продукт сегодня?», «Подходит ли мне это лекарство?». Затем, в зависимости от «ответов» маятника, а вернее, вашего подсознания, можно задавать уточняющие вопросы, но легкость в общении с информацией придет только с практикой.

Важна особая настрой на работу и сосредоточенность. Чем четче вы будете представлять то, о чем спрашиваете, чем целенаправленней будет ваша мысль (а это достигается концентрацией внимания), тем более определенный и однозначный ответ вы получите.

Интересно узнать, какие продукты питания подходят именно вам. Это можно сделать с помощью маятника. Можно выбрать конкретную

диету и даже продукты конкретного завода-производителя.

Итак, разложите на столе самые разные продукты — овощи, фрукты, шоколад, орехи, полуфабрикаты. Устанавливайте маятник поочередно над каждым из продуктов на расстоянии 3-5 см и, сосредоточившись, задавайте вопрос: «Полезен ли мне этот продукт?». Рука с маятником расслаблена и опирается на локоть. Маятник будет «отвечать» вам «да» или «нет».

Натренировавшись, вы сможете совершать все свои покупки с маятником, причем незаметно от окружающих, на ходу. Вы сможете определять качество питьевой воды в любом месте, куда бы вы ни приехали. Как-то Виктор был в Таджикистане и пользовался маятником практически постоянно. Однажды он собрался выпить воды в небольшом кафе. Проверив воду маятником, нашел ее вполне пригодной, но когда хозяин кафе добавил в воду несколько кусочков льда, маятник показал, что теперь воду пить опасно.

С помощью маятника можно проводить и самодиагностику. Для этого нужно написать на листочке бумаги название болезни и задать вопрос, есть она у вас или нет. Конечно, это довольно длительный процесс, но очень познавательный. Можно постепенно, шаг за шагом, обследовать с маятником весь организм, задавая вопросы о работе каждого органа в отдельности.

Используя этот метод, можно даже обнаружить старые травмы. Однажды Виктор проверял состояние здоровья своей пациентки, и маятник показал, что у нее повреждено правое колено. Она же утверждала, что ничего не чувствует. И только возвратившись домой, вспомнила, что год назад упала и сильно ударила колено. Ей каза-



лось, что все уже зажило, но маятник показал обратное.

Разумеется, если маятник укажет на какое-то серьезное заболевание, нужно обратиться к врачу и проверить диагноз.

В разговоре с Виктором Григоровичем мы коснулись и такой любопытной темы, как расстановка мебели в квартире. Если дома вы чувствуете себя уютно и комфортно, то все в порядке. Но многие жалуются, что дома их что-то гнетет, что они плохо спят и часто болеют. И тут на помощь опять может прийти маятник.

Нужно обойти с маятником всю квартиру с одним и тем же вопросом «это место положительно на меня влияет?» и получить однозначные ответы — «да» или «нет». Маятник держите на слегка вытянутой руке над полом. Мысленно разделите обследуемое пространство на четыре зоны. Входите в каждую зону, задавая свой вопрос, и если ответ будет отрицательным, то делите эту зону еще на четыре. В конце концов вы обнаружите конкретное негативное пространство, оно может быть совсем небольшим. Старайтесь находиться в нем по возможности недолго. А вот в положительных зонах проводите большую часть времени.

На самом деле это несложно. Например, передвиньте кресло, в котором вы любите читать или смотреть телевизор, в наиболее комфортную для вас зону.

Маятник может помочь вам и при работе в саду. Вы купили новые растения или пакетик семян. Узнайте у маятника об их качестве. Задайте маятнику ряд вопросов о состоянии земли. Не слишком ли она влажная? Следует ли внести удобрения и какие именно? Можно поднести маятник к любому растению в доме или на улице и поинтересоваться его состоянием. Достаточно ли ему

солнца, влаги? Нужно ли его подрезать?

— Не существует никакого расписания для работы с маятником, — говорит Виктор Константинович. — К нему можно обратиться в любой момент, когда в этом возникнет необходимость.

Задавая вопрос, пользуйтесь лишь точными, недвусмысленными формулировками. Нельзя задавать вопросы, которые можно толковать по-разному. Цепочка вопросов должна быть выстроена таким образом, чтобы они располагались в логической последовательности, от общего к частному. Избегайте вопросов о далеком будущем. Помните, что ответы, даваемые подсознанием, относятся только к ситуации «здесь и сейчас», особенно в отношении здоровья. Жизнь меняется. Следите, чтобы при работе вы были уравновешенны и внутренне спокойны. Если чувствуете усталость, прекращайте работу.

Маятник сам по себе — лишь груз, привязанный к нити. Без вас он ничто. Практикуйтесь как можно чаще. Может потребоваться год и даже больше, чтобы стать профессионалом в этой области.

Правда, у многих интерес к этому занятию быстро ослабевает, потому что оно требует большого терпения. Но принуждать себя Виктор Константинович тоже не советует, чтобы ответ маятника не был искажен.

У людей, которые часто пользуются маятником, и Виктор Константинович это подчеркивает, хорошо развита интуиция. Едва «настроив» маятник, например, на какой-то продукт, они уже чувствуют, стоит ли его есть. Так что работа с маятником — это еще и тренировка интуиции.

Маятник — удивительный инструмент, с его помощью можно чудесным образом изменить свою жизнь.



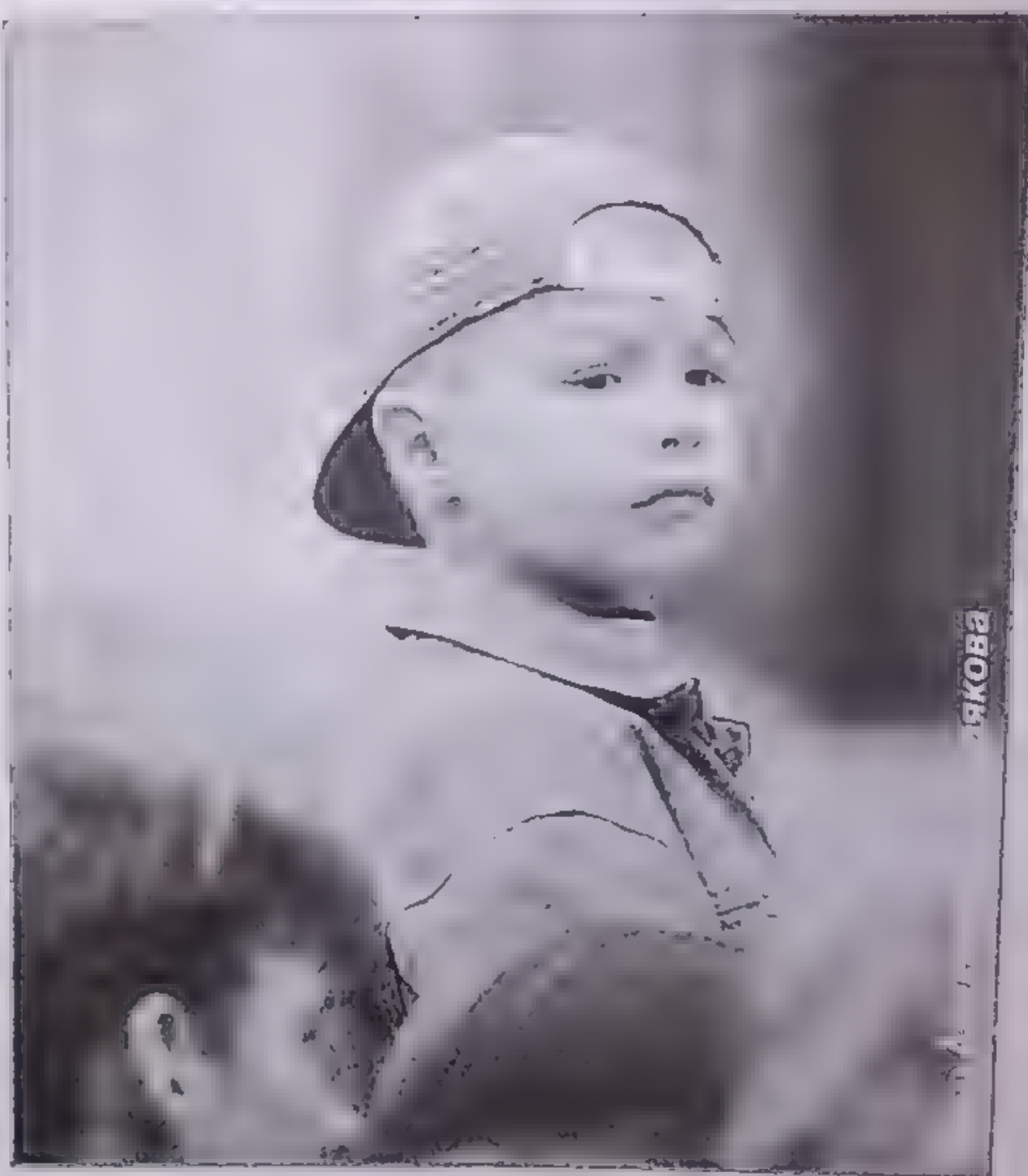
Татьяна Шишова, кандидат педагогических наук, психолог

# Своевольный ребенок

В последнее время мне все чаще приходится слышать жалобы родителей: «Наш ребенок стал совершенно неуправляемым...». Причем если раньше мать с отцом честно признавались, что их дитя просто-напросто избаловано, то теперь под эти признания подводится «научная» или «психологическая» база. И причины детской «неуправляемости» родители называют самые разные — от генетики до экологии. Недавно одна мама выдвинула именно такую версию: «Я читала в научной литературе: от плохой экологии дети становятся неуправляемыми». Правда, тут же выяснилось, что соседские дети и не курят, и кружки разные посещают, и учатся хорошо...

Так в чем же дело? Сразу хочу обратить внимание родителей на одну интересную особенность — **своевольные дети на редкость не-самостоятельны**.

Странно? На первый взгляд — да. Ведь они норовят все сделать по-своему. Но приглядитесь: к настоящей самостоятельности это не имеет никакого отношения.



Поясню на примере. Шестилетний Ваня не терпит никакого давления со стороны взрослых. Более того, он явно претендует на роль старшего в семье: разговаривает в приказном тоне, чуть что не так, сразу кричит и топает ногами. При этом мальчик совершенно беспомощен в повседневной жизни. Самостоятельно собраться на улицу — для него огромная проблема, потому что он толком не умеет одеваться. О ка-



кой-либо помощи по дому и речи нет. Даже засыпает Ваня только в присутствии взрослых: одному в комнате ему страшно.

Попробуем смоделировать его дальнейшую жизнь.

Можно спрогнозировать с достаточной точностью, что, пойдя в школу, он, конечно, научится застегивать рубашку и завязывать шнурки. Но, в отличие от сверстников, не будет самостоятельно готовить домашние задания и собирать портфель. Уроки за него придется делать родителям. Других ребят начнут отпускать в школу одних, а Ваню еще долго будут водить «за ручку»: мало ли куда его может занести, лучше не рисковать.

В подростковом возрасте мальчик начнет прогуливать школу, и его легкомыслие даст повод к печальным размышлениям: все ли у него в порядке с интеллектом? Хотя на самом деле интеллект здесь будет ни при чем. Просто Ваня еще ни разу не расплачивался за свои поступки, не нес ответственности за сделанное. Наоборот, он твердо усвоил, что все ему сходит с рук.

Дальше Ваня станет взрослым, хотя в душе останется все тем же зависимым от родителей, своевольным «дошкольником». Ему будет трудно завести свою семью — разве он способен взять на себя ответственность за чужую судьбу? И жизненные неудачи, которые наверняка станут его преследовать, он будет объяснять не вздорностью собственного характера, а виной других или фатальными обстоятельствами.

Последствия детского своеволия печальны — инфантильность, неудачи в личной жизни, професси-

ональная несостоятельность, асоциальное поведение. Обычно, развиваясь, человек опирается на какие-то образцы для подражания, идеалы, на которые равняется и которых стремится достичь. Если же, кроме себя, любимого, иных идеалов нет, то развития и совершенствования личности, как правило, не происходит.

Своевольный ребенок попадает в ловушку: искренне веря в свою оригинальность и самостоятельность, он чем дальше, тем больше отстает от более удачливых сверстников, становится малоинтересным, шаблонным типажом с набором стандартных качеств и черт. Посмотрите на подростков, тусующихся, как сейчас говорят, по дворам и улицам. Как они однотипны, однообразны, хотя вроде бы каждый стремится подчеркнуть свою индивидуальность: у кого-то в ухе три серьги, у кого-то — четыре, у этого волосы выкрашены в красный цвет, у того — в зеленый.

Часто родители, даже понимая, к каким последствиям может привести детский анархизм, не в состоянии вовремя принять необходимые меры. В чем тут дело?

Разгадка родительской беспомощности, на мой взгляд, коренится в двух обстоятельствах. Во-первых, детское своеволие часто путают со свободой, независимостью, раскрепощенностью. В жалобах на неуправляемость ребенка нередко звучит потаенная гордость: «Это мы росли по общим стандартам. А наши дети другие, они с пеленок ощущают себя уникальными, неповторимыми личностями».

Кстати, если в начале перестройки многие учителя радостно от-



казались от «авторитарных методов» обучения, то потом, ужаснувшись последствиям «свободной педагогики», поспешили вернуть в школы строгую дисциплину.

Во-вторых, взрослые просто идут по пути наименьшего сопротивления. Им легче уступить ребенку, чем проявить необходимую твердость и принципиальность. Многим родителям попросту не хватает положительного волевого потенциала, а также хоть каких-то педагогических знаний. Они сознательно снимают с себя ответственность и перекладывают ее на чужие плечи — воспитателей, педагогов, врачей, даже милиционеров.

Недавно на консультации одна интеллигентная мама сказала мне:

— Я не могу справиться с сыном. У меня слишком мягкий характер.

— Но ведь очень опасно пускать все на самотек, — возразила я. — Если он в десять лет не признает никаких авторитетов, что же будет дальше? А вдруг с наркоманами свяжется?

— Я нисколько не сомневаюсь в том, что он попробует наркотики, — беспомощно ответила мать. — И ничего с этим не поделаешь...

Ну, что тут сказать? Сын еще и слова такого — «наркотики» — наверное, не знает, а родители уже расписываются в собственном бессилии.

Так что во многих случаях безответственность детей — наследственная черта. И взрослым, если они действительно хотят изменить ситуацию, следует начать с себя. Звучит банально, но в реальности

это как раз самое сложное, ведь менять себя труднее всего.

Как же все-таки справляться с детским своеволием?

Прежде всего, необходимо поставить себя на место ребенка и попытаться понять, почему он бунтует.

Может быть, это первая попытка проявить свое «я»? Ведь часто жалу-

**Что такое самостоятельность? В представлении взрослых — одни обязанности. В представлении детей — одни права. На самом деле самостоятельным становится тот ребенок, которого не ущемляли в правах, но и не избавляли от обязанностей.**

ясь на своеволие ребенка, родители в буквальном смысле следуют за ним по пятам, не давая без спросу и шагу ступить. Ребенок, зажатый в тиски родительской опеки, воспринимает инструкции взрослых как очередное посягательство на свою, пусть и маленькую, но свободу. Стоит предоставить сыну или дочери больший простор для проявления своего «я», как многое становится на свои места.

Приведя ко мне своего шестилетнего Ваню, мама особенно жаловалась на его своеволие, вспышки агрессии. Но на занятиях в группе мальчик с удовольствием выполнял все задания, весело играл с ребятами. И поскольку в этом возрасте дети еще не поднаторели в искусстве лицемерия, я поняла, что своеволие мальчика является реакцией на травмирующую ситуацию в семье.

Я попыталась в ней разобраться. Хорошо, когда у ребенка много



родственников — он не чувствует себя одиноким в мире, его окружают любовью и заботой. Но если все родственники чересчур активны и вся их активность направлена на одного-единственного маленького человека, то он может «задохнуться».

Так и происходило в вышеописанном случае. Взрослые постоянно выдавали Ване инструкции, советы, одергивали, поучали, отчитывали. Делали они это из лучших побуждений, но мальчик в этих тисках опеки терял самообладание. В семье ему не хватало жизненного пространства.

По моему совету родные Вани стали воздерживаться от излишней опеки и прислушиваться к его мнению. Результат не замедлил сказаться — своеволие Вани быстро исчезло.

Но бывает и так, что детское своеволие проистекает из страха: его мало любят, на него не обращают внимания. Идя «вразнос», дети именно таким путем стремятся привлечь к себе внимание родителей. Возникает замкнутый круг: непослушный ребенок раздражает всех своими выходками. А значит, внимание, которое ему уделяют, носит сугубо отрицательный характер. Ребенку же необходимы положительные эмоции для того, чтобы его поведение было адекватным. Но размыкать этот порочный круг придется опять-таки взрослым. Разобравшись в том, чего боится ребенок, нужно окружить его любовью и добротой.

Бывает и истинное своеволие — особый склад характера, в основном присущий мальчикам. Как правило, родители такого ребенка мечутся, впадая из крайности в крайность, пробуя применять к нему те или иные воспитательные меры, а

потом сдаются, потому что упорства в достижении своих прихотей современным детям не занимать. Родители, что называется, опускают руки, становятся непоследовательными в своих требованиях.

Борясь с детским своеволием, являющимся врожденной чертой характера, совершенно необходимо проявлять последовательность и твердость.

Для любого ребенка самое страшное наказание — лишение общения. Но к нему можно прибегать, если все другие воспитательные меры исчерпаны.

Что же мне, полгода с ним не разговаривать? — спрашивают матери.

Нет, конечно. Для дошкольника обычно хватает и дня. Школьники, уже привыкшие главенствовать над родителями, продержатся дольше, но по моему довольно богатому опыту, до недели никто из них не дотягивал.

— А как же еда, уроки? Если с ним не разговаривать, он ничего делать не будет, — еще больше волнуются родители.

Будет, если поймет, что это не пустые угрозы. На самом деле со своевольным ребенком справиться не так трудно, ибо он больше, чем покладистые дети, нуждается в родительской твердости и последовательности их действий. Но это, повторимся, крайний случай. А основной путь для достижения цели — разумный компромисс.

В чем, по мнению взрослых, обычно должна проявляться детская самостоятельность? В том, что их чада без посторонней помощи готовят уроки, складывают в портфель свои книжки и тетради, убирают свою



комнату, вовремя приходят с прогулки. А как представляют себе самостоятельную жизнь дети? Можно гулять, сколько хочется, смотреть телевизор до поздней ночи, забывая об уроках, то есть развлекаться.

Иначе говоря, в представлении взрослых самостоятельность — это сплошные обязанности, а по мнению детей — максимально широкие права, приносящие одни удовольствия.

Выход в том, чтобы умело сбалансировать права и обязанности.

При этом очень важно предоставить своему ребенку возможность выбора, однако в заданных вами рамках. Ему можно сказать: «Ты считаешь себя большим и хочешь проводить время вне дома? Пожалуйста, но у взрослого человека появляются новые обязанности по дому. Что ты предпочитаешь: мыть посуду, ходить за хлебом, гулять с младшим братом?» Сделав выбор по своему усмотрению, ваш сын или внук, может быть, впервые возьмет на себя осознанную ответственность.

Конечно, необходимо показывать на личном примере и на примере окружающих, что свобода взрослого человека, к которой так стремится ребенок, напрямую связана с большим количеством обязанностей. Имея

дело со своевольным ребенком, опасно расширять его права, не расширяя круга обязанностей. Если он привыкнет, что свобода — это лишь возможность делать, что хочется, с ним впоследствии будет не легко совладать.

Очень часто своевольные дети не выполняют своих обещаний. Родителям нужно набраться терпения и спокойствия. Требуйте от детей, чтобы они держали слово и держите его сами. Будьте выдержанны и последовательны. На истерики не обращайтесь внимания, хотя это очень не легко. А про свой мягкий характер нужно на время забыть. Чтобы воспитать настоящего человека и гражданина, нам самим придется каждый день сдавать экзамен на гражданскую зрелость.





# Самый

## Самые худые люди

Необычайно худые люди встречаются на свете намного реже, чем очень толстые. На рубеже XIX-XX веков их охотно брали в цирки и театры, чтобы демонстрировать зрителям «живые скелеты» как диковинку. Известно, что рекордно низкий вес был у Исаака Спрага, родившегося в 1881 году в Массачусетсе (США). Первые девять лет жизни Исаак развивался нормально, а потом начал с поразительной быстротой терять вес. Ни один врач не мог выявить

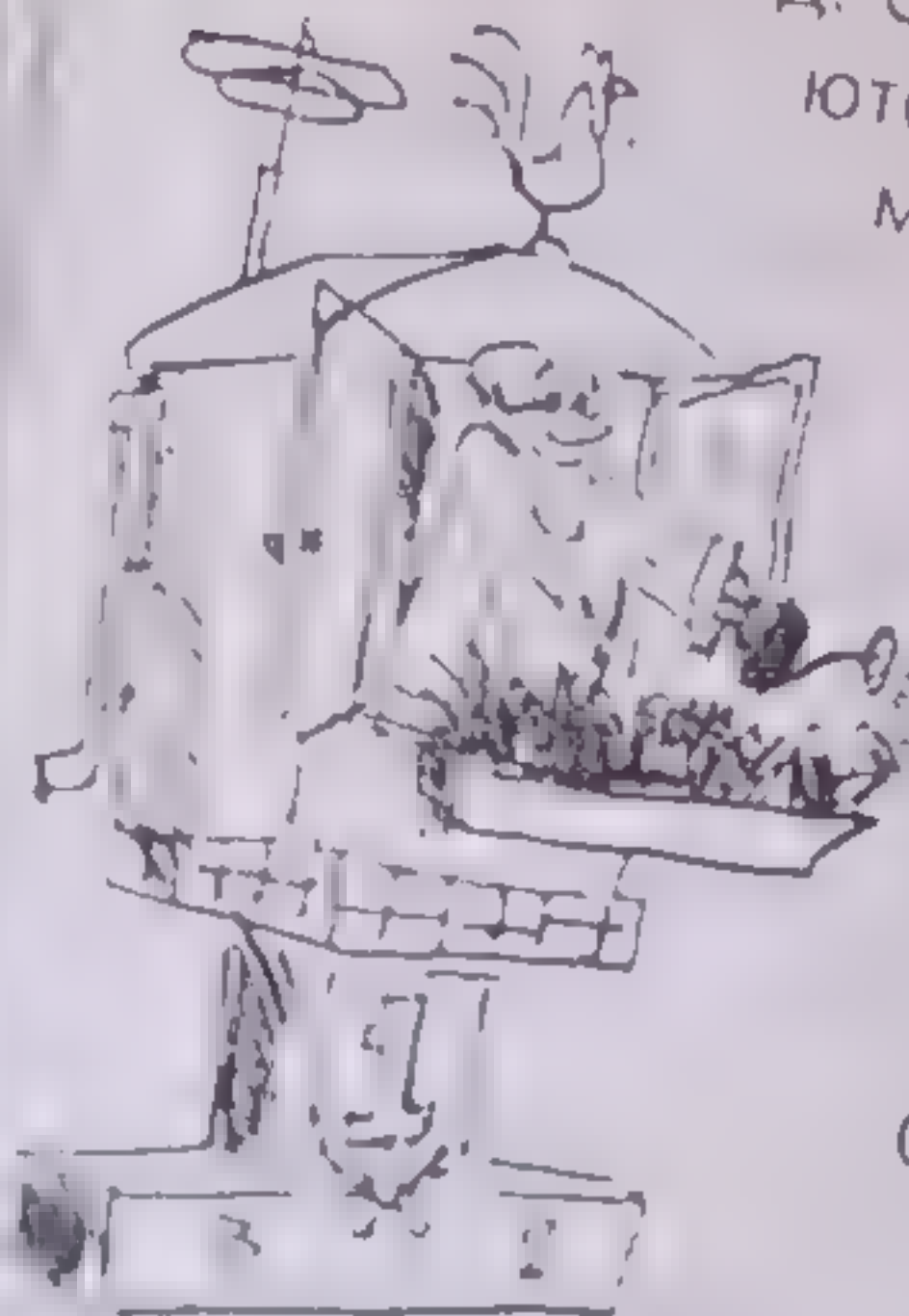
причину этого явления. В возрасте 16 лет мальчик, весивший тогда меньше 18 кг, пошел с отцом в цирк. Кассир впустил его бесплатно и позвал директора. Так Исаак стал артистом.

Причина временной худобы еще одного «человека-скелета» была очень необычной. Утром 13 июня 1948 года на Джека О'Лири, жителя Лос-Анджелеса, внезапно напала икота, которая продолжалась... до 1951 года. По какой-то причине икота на неделю прервалась, затем возобновилась и продолжалась до 1 июня 1956 года. По подсчетам врачей, исследовавших этот феномен, за эти 8 лет О'Лири икнул 160 миллионов раз. Когда он наконец избавился от напасти, вес его составлял 33 кг.



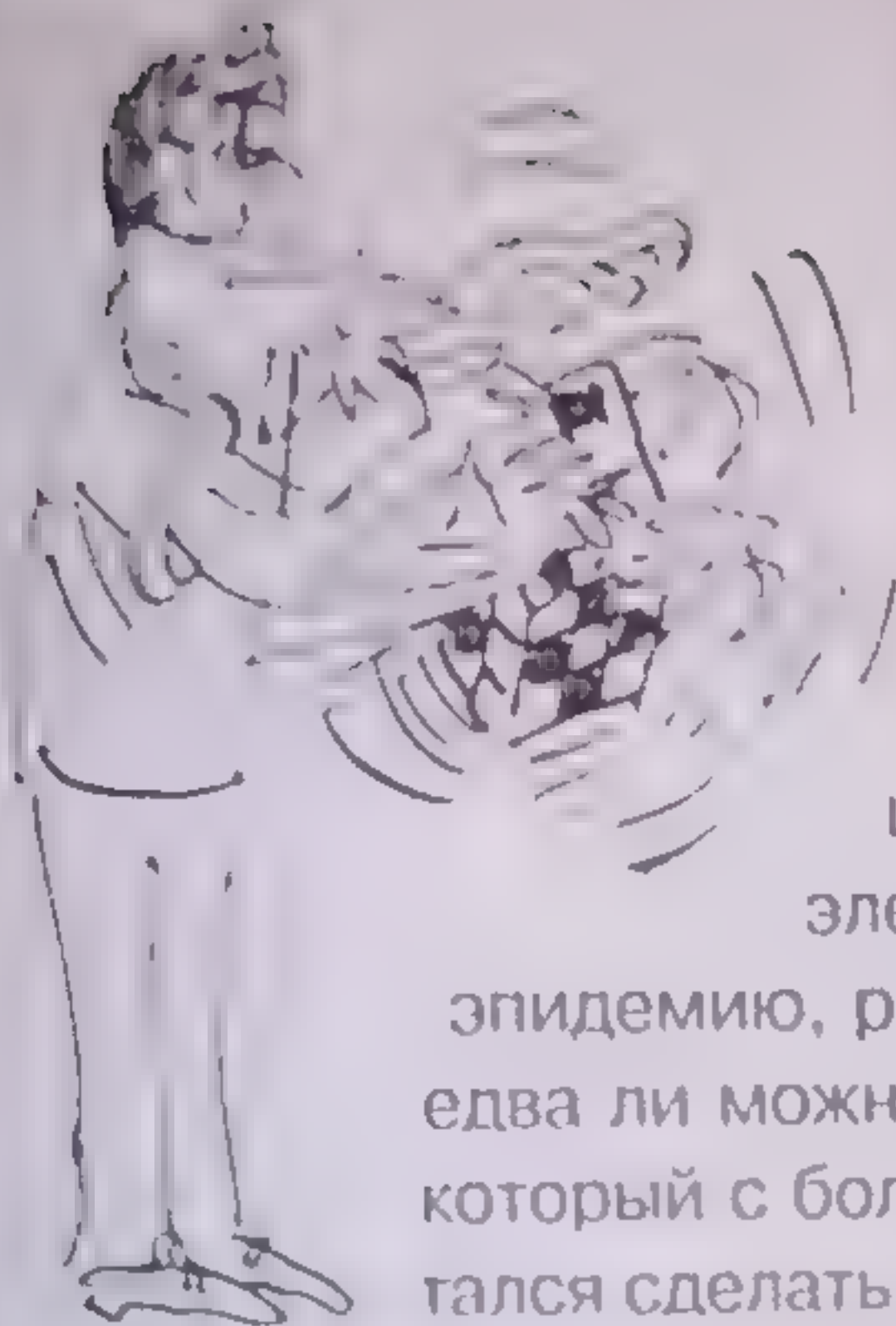
## Самый бессменный чемпион по шахматам

Немец Эмануил Ласкер был чемпионом мира по шахматам с 1894 по 1921 год. Эти 27 лет являются абсолютным рекордом — ни один шахматист не сумел так долго продержаться на вершине шахматного Олимпа.





# Самый



## Самый быстрый рекорд с кубиком Рубика

В начале восьмидесятых годов венгерский математик Эрне Рубик изобрел оригинальный кубик (названный кубиком Рубика), состоящий из разноцветных подвижных элементов, и этим вызвал настоящую эпидемию, распространившуюся по всему миру: едва ли можно было найти хоть одного человека, который с большим или меньшим успехом не пытался сделать так, чтобы каждая грань кубика имела один цвет. Некоторым это так и не удалось, другие справлялись со сложной задачей очень быстро.

Во время чемпионата мира, проведенного в Венгрии в 1982 году, победил американский студент Минх Тэй. За 23 секунды он привел, казалось бы, безнадежно перекрученный кубик в правильный цветовой порядок. Его результат даже превысил рекорд самого мастера Эрне Рубика, которому понадобилось на это 24 секунды.

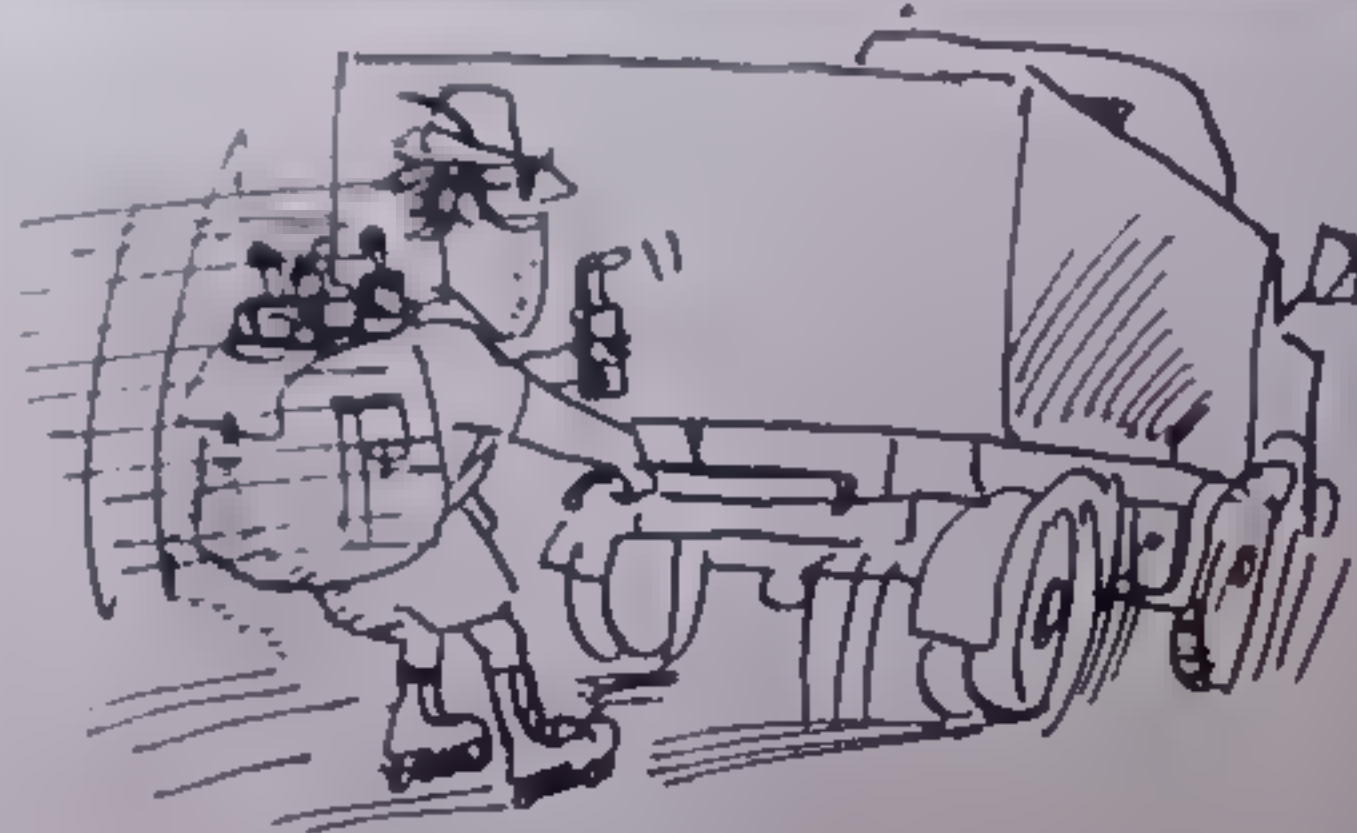
## Самая быстрая речь

Честь быть рекордсменом по скорости речи принадлежит, конечно же, итальянцу. Рене Трамони умеет говорить с такой скоростью, что с его языка в минуту слетают 563 слова. Это почти 10 слов в секунду, причем не самых коротких итальянских слов!



Подготовила  
Татьяна Васильева

# Самый



## Самая далекая поездка на роликах

8596 километров по Европе проехал на роликовых коньках немецкий спортсмен Петер Бегелайн. При этом он дважды пересек Альпы и потратил на свой рекордный пробег 108 дней.



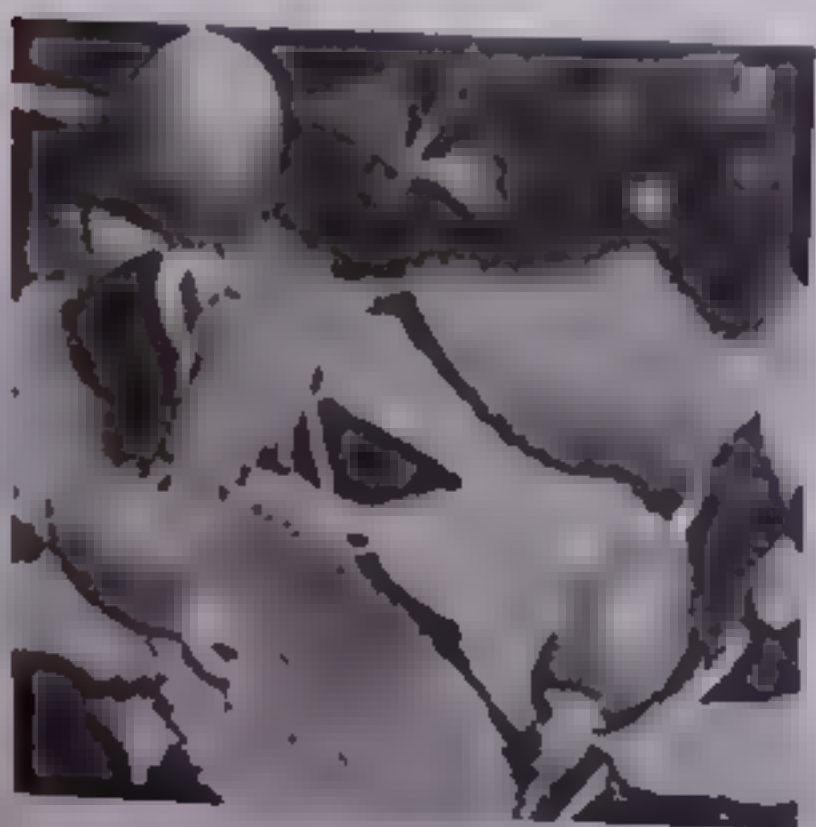
# Витамины на зиму

Летом в нашем распоряжении такое количество плодов, ягод, целебных растений, что никакие витаминно-минеральные комплексы не требуются. Но, к сожалению, лето быстротечно, наступает осень, а за ней — длинный период, который нам предстоит прожить при дефиците натуральных витаминов... если, конечно, мы не постараемся запасти их впрок

## Шиповник коричный

Одно из главных достоинств плодов шиповника — большое количество витаминов, особенно аскорбиновой кислоты.

Плоды шиповника оказывают общеукрепляющее, противовоспалительное и иммуностимулирующее действие, усиливают секрецию желчи, улучшают обмен веществ, благоприятно влияют на проницае-



мость сосудов. Масло, получаемое из семян шиповника, стимулирует регенерацию кожи и слизистых оболочек.

Шиповник полезен при гиповитаминозах, хроническом гепатите, холецистите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки и желчнокаменной болезни; при лечении неврозов, астении,

анемии. Повышает сопротивляемость организма к инфекционным и простудным заболеваниям, облегчает их течение. Масло семян используют наружно при дерматитах, пролежнях, трещинах и ссадинах сосков у кормящих женщин, трофических язвах.

### Варенье из шиповника

Плоды промыть, разрезать, очистить от волосков и семян, бланшировать в кипящей воде не более 2 минут. Дать стечь воде, положить плоды в горячий 70%-ный сахарный сироп и оставить в нем на 3-4 часа. После этого доварить варенье. Лучше готовить сироп на воде, в которой плоды шиповника бланшировались. На 1 кг плодов потребуется 1,2 кг сахара.

### Шиповник,

### протертый с сахаром

Плоды промыть, очистить от волосков и семян, бланшировать в кипящей воде 2-3 минуты. После этого протереть сквозь сито из нержавеющей стали, дуршлаг или пропустить через мясорубку. Полученную



ВПРОК

массу смешать с сахаром (1:1), подогреть, расфасовать в горячие банки и пастеризовать.

### Смородина черная

Плоды черной смородины обладают поливитаминными, вяжущими, противовоспалительными, моче-



гонными и другими свойствами. Фитонциды, содержащиеся в ягодах и листьях смородины, обеспечивают их противомик-

робное действие. А сложные эфирные масла, которыми богаты ее листья, — противовоспалительное и мочегонное действие.

Плоды и настой листьев используются при гиповитаминозах, атеросклерозе, подагре, мочекаменной болезни, циститах, артритах, гипертонической болезни, анемии, диатезе. Пить настой листьев и веточек полезно и в период выздоровления после затяжных заболеваний.

#### Варенье

#### из черной смородины

Вымытые ягоды погрузить в кипящую воду на 3 минуты, затем перенести в горячий 70%-ный сахарный сироп и приступить к варке. Варить до появления пены. Пену удалить, сделать перерыв на 5-6 часов и после этого варить до готовности. На 1 кг ягод потребуется 1,75 кг сахара.

### Орех грецкий

Листья ореха обладают тонизирующим, общеукрепляющим, вяжущим, легким закрепляющим и противогли-

стным действием, улучшают обмен веществ при кожных заболеваниях, способствуют заживлению гнойных ран, уменьшают воспалительный процесс. Плоды содержат от 13 до 23% хорошо усвояемых белков, могут служить дополнительным источником незаменимых аминокислот, повышают защитные силы организма.

Настой листьев пьют при истощении, авитаминозах, инфекционных и кожных заболеваниях, поносе, детском рахите. Грецкий орех в народной медицине применяется и при импотенции, мужском бесплодии, остром простатите.

#### Настой листьев грецкого ореха

Одну столовую ложку сухих листьев заливают стаканом кипятка, настаивают 2 часа в закрытой посуде. Затем процеживают, пьют по 1 ст. ложке (дети — по 1 ч. ложке) 3 раза в день.

Можно приготовить настой по-другому: 3 ч. ложки сухих листьев настаивать в 2 стаканах кипятка. Пить в теплом виде в несколько приемов как чай.

#### Салат из грецких орехов

Ядра 25 орехов, 1 ломтик белого хлеба, растительное масло, лимонный сок, 1 огурец. Ядра грецких орехов пропустить через мясорубку и пере-

мешать с размоченным в подсоленной воде белым хлебом. Смесь растереть с растительным маслом, вливая его по

капле, пока не получится однородная масса. Добавить лимонный сок, уложить на блюдо и украсить ломтиками огурца.





## Облепиха крушиновидная

Плоды облепихи обладают витаминным, ранозаживляющим, противомикробным, противоязвенным действием.

Применяются для лечения атрофического гастрита, хронического энтерита, геморрагического диатеза, хронического гепатита. При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки облепиховое масло



принимают внутрь, при экземе, нейродермите, трофических язвах — используют наружно.

### Чай из листьев облепихи

Листья подсушить в проветриваемом помещении, смешать с листьями смородины, вишни и зверобоя в равной пропорции и использовать для заварки. Иногда в состав чая добавляют листья земляники, рябины, ивы, цветы таволги.

### Облепиха,

### протертая с сахаром

Плоды перебрать, вымыть в холодной воде, высыпать на решето тонким слоем, протереть сквозь сито из нержавеющей стали. На 1 кг пюре добавить 0,8-1 кг сахара, тщательно перемешать, подогреть до 70°C и сразу разложить в горячие сухие стерилизованные стеклянные банки. Пастеризовать 20-30 минут.

Рецепты варенья  
предоставлены  
фитотерапевтом В. Корсуном

*Иногда приходится отказываться от полезных консервированных продуктов только потому, что они содержат пищевые добавки, которые противопоказаны из-за болезни. Для диабетиков, например, вреден сахар, для почечных больных — соль, для язвенников — перец и уксус. Да и здоровым людям лучше их ограничивать. Но можно ли, делая заготовки на зиму, обойтись без этих консервантов? Оказывается, можно. Для этого достаточно вспомнить забытые рецепты наших прабабушек.*

## Мед — отличный консервант

Богатым римлянам из отдаленных стран доставляли дичь, залитую медом. Не потому, что этого требовали их взыскательный вкус, а для того, чтобы в дороге не испортилась. Мед обладает удивительным свойством предохранять от порчи соки растений, корни, цветы, плоды и даже мясо.

Известный болгарский ученый Стоймир Младенов, чтобы подтвердить консервирующие свойства пчелиного меда, провел такой опыт. Взял мед разных сортов (липовый, акациевый, цветочный) и поместил в стерильные плоские стеклянные чашки. Положил туда же зерна фасоли, ячменя, пшеницы, ржи и кукурузы, свежие продукты животного происхождения — кусочки мяса, рыбы, яйца, лягушки и змеи. Чашки с медом и продуктами были закрыты плоскими стеклянными крышками и хранились при комнатной тем-



Юрий Ильин

# Природные консерванты

пературе в течение года. Параллельно проводился такой же опыт, но с искусственным медом (40% глюкозы и 30% левулезы в физиологическом растворе).

Опыт показал, что семена, находившиеся в меде, сохранили первоначальный вид и высокую всхожесть. Кусочки мяса и других животных продуктов, хранившиеся в меде, выглядели свежими и имели нормальный запах, тогда как в искусственном меде уже на 5-8-й день в них начиналось гниение.

Так подтвердилась догадка, что бактерицидные свойства меда зависят главным образом от ферментов (секретов) пчел, а не от цветочного нектара и пыльцы.

## Ягоды в меду

Так можно законсервировать крыжовник, красную и черную смородину, чернику и клюкву. Сохраняются они прекрасно.

Ягоды промыть, отделить от хвостиков, уложить в стерилизованную стеклянную банку, чтобы между ними и крышкой оставалось пространство в 3-4 см. Подождать, чтобы из банки «вышел воздух», и залить медом.

## Особые свойства горчицы

Сарептская горчица издавна культивируется в Поволжье. Свое название она получила от города Са-



репт, что в Волгоградской области. Это высокое (до 1,5 м) травянистое растение цветет в мае-июне ярко-желтыми цветками. Плоды (стручки с шаровидными бурными семенами) созревают в августе. Как одичавший полевой сорняк распространена во многих регионах России.

Семена содержат до 49% жирного масла, по вкусу превосходного подсолнечного, устойчивого к прогорканию. Горчичное масло применяется в промышленности при выпуске консервированных продуктов и кондитерских изделий. Как антисептик его используют даже для



предохранения от порчи консервированного молока.

Получив масло из семян, оставшийся жмых перерабатывают в сухой горчичный порошок. Его обычно добавляют в воду, делая горчичные ванны для ног при простуде. Но мало кто знает, что горчичный порошок очень хорош для консервирования овощей.

#### Соленые огурцы с горчицей

Свежие огурцы тщательно вымыть и уложить в стерилизованную 3-литровую банку вместе со специями, которые вы обычно кладете. Чайную ложку горчичного порошка развести в кипяченой соленой воде и залить ею огурцы.

С горчицей огурцы и без стерилизации долго сохраняют вкус и цвет, остаются крепкими, приобретая слабовыраженный, но очень приятный горчичный привкус. Горчица здесь используется и как пряность, и как антисептик.

#### **Ягоды, которые сохраняют друг друга**

Прекрасными консервирующими свойствами обладают брусника, клюква, жимолость, рябина красная.

#### Свежая слива в моченой бруснике

Сливу и свежую бруснику (в стадии полной спелости) укладывают в банку послойно. По высоте слой брусники должен быть равен двум слоям сливы. Уложенные плоды заливают холодной кипяченой водой, закрывают полиэтиленовой крышкой и ставят в холодильник или погреб. Сахар не добавляют.

#### Земляника с жимолостью

Чистые перебранные ягоды жимолости бланшируют 1 минуту и протирают через сито. Землянику заливают протертой жимолостью, ставят на огонь, кипятят 3 минуты. Снимают с огня и тут же разливают в

стерилизованные банки. Закатывают, переворачивают вверх дном и охлаждают.

На 3 кг земляники берут 1 кг жимолости.

А некоторым ягодам не повредит соседство с укропом и даже... с чесноком!

#### Приправа из зеленого крыжовника, укропа и чеснока

Возьмите 1 кг недозрелого крыжовника, промойте, дайте стечь воде и подсушите. Промойте и подсушите 200 г зелени укропа. Очистите 300 г чеснока.

Пропустите все через мясорубку, хорошо перемешайте и сложите в стеклянные банки небольшого объема (0,5 л и меньше). Закройте банки пергаментной бумагой и храните в холодном месте.

Перед подачей на стол к приправе можно добавить 1-1,5 ложки меда.

#### Капуста с хреном

(из кухни Галины Шаталовой)

Нашинковать капусту с морковью и яблоками. Заложить в небольшие бочонки, предварительно смешав с мелко натертым хреном — из расчета 200 г хрена на 1 кг капусты. Капуста должна быть уложена плотно. Готовится капуста без соли, поэтому хранить ее нужно в холодном помещении (от -2 до +2 градусов).

Этот способ консервирования требует сноровки и соблюдения особой чистоты. Но тот, кто его освоит, от любого другого откажется навсегда.

Заготавливают ее обычно в начале зимы и хранят в подвале, погребе или кирпичном гараже. При заморозании капуста не теряет своих полезных свойств, но при размораживании может стать вялой.



Андрей Кротков

# КОГДА НАЧАЛЬСТВО НЕ В СЕБЕ



На свете не так много людей, довольных своей работой. Всегда что-нибудь не устраивает: мало платят, далеко ехать, скучно, шумно, тяжело... Еще хуже, если, занимаясь любимым делом, сталкиваешься с неприятностями совсем другого рода. Напримеч, если тобой руководит человек, который к этому вовсе не приспособлен. Правда, сам он об этом может и не подозревать. Зато догадываются подчиненные.

Но начальники не терпят замечаний в свой адрес, а должностная субординация таких замечаний, даже уместных, не допускает. Когда начальство не в себе, это отражается на всех и сильно вредит делу. Поставить диагноз в таких ситуациях нетрудно — стоит лишь проанализировать симптомы



**Ситуация 1.** Случалось ли вам получать руководящие указания там, где они совершенно излишни, где вы сами отлично знаете, что и как надо делать? Если да, то это симптом начальственной болезни под названием **«руководящее занудство»**. Болезнь не только неприятная, но и опасная. Руководящее занудство быстро становится второй натурой человека, если он начальник. Постоянно напоминая об известном, такой руководитель порождает у подчиненных вреднейшую привычку — делать только то, о чем напомнили, а без напоминания вообще ничего не делать. Шеф, может быть, и неплохой человек, но его унылая пунктуальность превышает меру и действует демобилизующе.

**Ситуация 2. «Я начальник — ты дурак».** Тяжелейший организационный недуг, главный признак которого — стремление шефа отдавать руководящие указания без оценки их реальной выполнимости. Руководитель, действующий таким образом, относится к своим приказам, как к волшебным заклинаниям: он сказал — и дело пойдет само. Однако дело, не обеспеченное условиями для работы, обычно не идет, потому что идти не может. Начинаются разбирательства, и выясняется, что объективно виноват тот, кто дал невыполнимое указание (начальник, он же «дурак»). Но отвечающим за провал «дураком» все равно окажется исполнитель.

**Ситуация 3.** Существует патология руководства, основанная на подчеркивании промахов и замалчивании достижений. Руководитель подобного склада — вечно недовольный злой надзиратель, этаким **Карабас Барабас**. Он все время стыдит, пропесочивает, грозит, пок-

рикивает. Ни для кого у него нет доброго слова, все у него разгильдяи, лентяи и бездельники. Итог побного руководства — общее раздражение, нежелание работать потому что шефу все равно ничем не угодишь. Сильные духом сотрудники обычно уходят от такого самодура, а у сотрудников духом послабее может развиться стойкая заниженная самооценка и неуверенность в себе.

**Ситуация 4.** Иногда решения начальника напоминают качающийся маятник. Увеличить штат — сократить штат, создать подразделение — ликвидировать подразделение. Если такой маятник качается слишком часто и с большой амплитудой, то коллектив начинает лихорадить. **«Маятниковый шеф»**, судя по всему, толком не разобрался в сути вставших перед фирмой проблем и пытается решить их наскоком. Действуя вроде бы логично, реформируя коллектив в поисках слабого звена, он в реальности действует как плохой военачальник — перебрасывает войска по фронту туда-сюда, вместо того чтобы сосредоточить их на направлении главного удара.

**Ситуация 5.** Во главе фирмы — **бюрократ**. Это вовсе не обязательно скучный тип, с головой зарывшийся в бумаги. Бюрократ бывает энергичен и деятелен.

Суть бюрократа в том, что свою должность он рассматривает как частную собственность, а сохранение любой ценой своей должности и своего места — как цель и смысл собственной служебной деятельности. Инициативу подчиненных он зажимает: а вдруг она направлена против него? Любое начинание, усложняющее его работу, а то и прос-



то не вполне ясное ему по замыслу, бюрократ стремится утопить и остановить. Чересчур настырных — увольняет. Он — как цепной пес, преграждающий путь идеям и проектам только потому, что они снижают ему уровень комфортности существования. На подчиненных смотрит как на лакеев.

Бюрократизм заразен и неизлечим, он в одиночку способен загубить усилия целого коллектива.

**Ситуация 6.** Не кажется ли вам, что в вашей фирме все занимаются всем, никто не занимается ничем, никто ни за что не отвечает, ничто ни от кого не зависит? Персонал как бы теряет лицо, делается однородной массой похожих друг на друга «винтиков».

Причина такого положения чаще всего кроется в уверенности руководителя в том, что он непогрешим. Он никому не доверяет, хочет лично вникнуть в каждую мелочь, рассматривает сотрудников как механических исполнителей своих указаний. Эта болезнь известна давно, она называется «**обезличка**». Излечивается чрезвычайно трудно. Начальники, практикующие обезличку, провоцируют текучесть кадров, злятся и не понимают, почему от них уходят ценные специалисты. В большинстве случаев «обезличенные» фирмы деградируют и угасают.

**Ситуация 7.** «Пусть все идет как идет, от добра добра не ищут». Если у руководителя фирмы возобладали подобные настроения, то перед вами типичная клиническая картина болезни под названием «**застой**». Ее признаки — довольство достигнутым, уверенность в прочности положения, утрата делового динамизма, нежелание менять даже то, что давно устарело.

Застой, или стагнация, — это так называемый абсолютный пассивный риск. Страшась относительного активного риска (который неизбежен при нововведениях), выбирая бездействие, руководитель ставит под удар все разом, как в карточной игре ва-банк — в надежде, что возникшие проблемы как-нибудь сами собой рассосутся, что повезет, что при малых затратах удастся сорвать куш. Застой всегда заканчивается крахом.

**Ситуация 8.** В процессе работы почти неизбежны столкновения между сотрудниками: что-то сделано недостаточно хорошо, кто-то что-то забыл или потерял... Такие столкновения умелый руководитель легко гасит. Но бывает так, что начальник по своей природе — **конфликтный человек**. Он с жаром поддерживает одну из сторон, особенно если эта сторона выказывает ему преданность.

При такой мощной поддержке начинается затяжной конфликт. Это уже не деловые претензии друг к другу. Конфликт основан на личных предубеждениях, амбициях, презрении, нелюбви, индивидуальной неприязни. Конфликт разделяет фирму на враждующие лагеря, причем вражда вспыхивает по любому, даже самому несущественному поводу. Энергия уходит на борьбу за посрамление противника, работа фирмы парализуется внутренней войной.

**Ситуация 9.** Начальник — «человек не на своем месте». Характерная особенность этой деловой болезни — изобретательность в оправданиях по поводу проколов и неудач: у него всегда во всем виноваты подчиненные. Даже в том случае, если решение принимал он сам. На



самом деле личность шефа в этом случае исходно несовместима с теми задачами, которые он должен выполнять.

Познакомившись с этими беглыми портретными зарисовками, вы наверняка припомните, что хотя бы раз, да сталкивались с чем-то похожим. Диагноз поставлен, что же дальше? Как во всех «клинических случаях», заочные рекомендации дать трудно, но некоторые советы, применимые к наиболее распространенным случаям, все же возможны.

**Ситуация 1. «Руководящее за-  
нудство».** Самый надежный и безотказный прием в этой ситуации — работа на опережение. Едва начальник раскроет рот для очередной порции указаний вроде «возьмите ручку и записывайте, что надо делать», начните рассказывать ему о планируемых мероприятиях. Описывайте их в мельчайших подробностях. Ему останется только кивать вам в ответ. Скорее всего, он вскоре устанет это делать и предоставит вам полную самостоятельность.

**Ситуация 2. «Я начальник — ты дурак».** Наиболее сложная ситуация в плане «лечебного» воздействия. Необходимо настойчиво доказывать шефу, что «заменимых нет», что существуют вопросы, на которые нет ответов, что не все можно купить за деньги, что некоторые проблемы решаются только при условии выхода за пределы закона, а в таком случае он должен застраховать рискующего исполнителя и взять ответственность на себя. Хорошие аргументы — угроза выкинуть деньги на ветер, затратить силы и время на изобретение вечного двигателя, «потерять лицо», стать посмешищем.

**Ситуация 3. «Карабас Барабас».** Практически единственная форма противодействия поведению начальника-злыдня — активный отпор. Не привыкнув к такой реакции, ожидая смиренного подчинения, придирчивый начальник обычно пачует. Главное — не пересолить, не задеть его самолюбие. К счастью, такие люди обычно отходчивы. Симметричная реакция их не столько раздражает, сколько ставит на место. Ожидая такой же реакции от остальных, шеф постепенно делается терпимее.

**Ситуация 4. «Маятниковый шеф».** Необходимо убедить своего начальника, что сложившаяся структура фирмы если и не оптимальна, то во всяком случае дееспособна, что необходимые структурные изменения надо тщательно продумывать, что слухи о частых реорганизациях и перестановках не лучшим образом сказываются на репутации. Не ровен час, поползут слухи, что фирму лихорадит.

**Ситуация 6. «Обезличка».** Можно намекнуть шефу, что своим недоверием он распугал хороших специалистов, которых с большим удовольствием подобрали и пригнали конкуренты, и вскоре это может самым пагубным образом сказаться на делах. «Проверяйте, но доверяйте» — этот перевернутый лозунг-ультиматум отрезвляет самых крутых начальников. Поразмыслив, они соображают, что перегнули палку.

Не все служебные ситуации поддаются «заочному реформированию». Эти советы — лишь ориентировочные установки для тех, кто хочет разработать собственную тактику в отношениях с шефом.

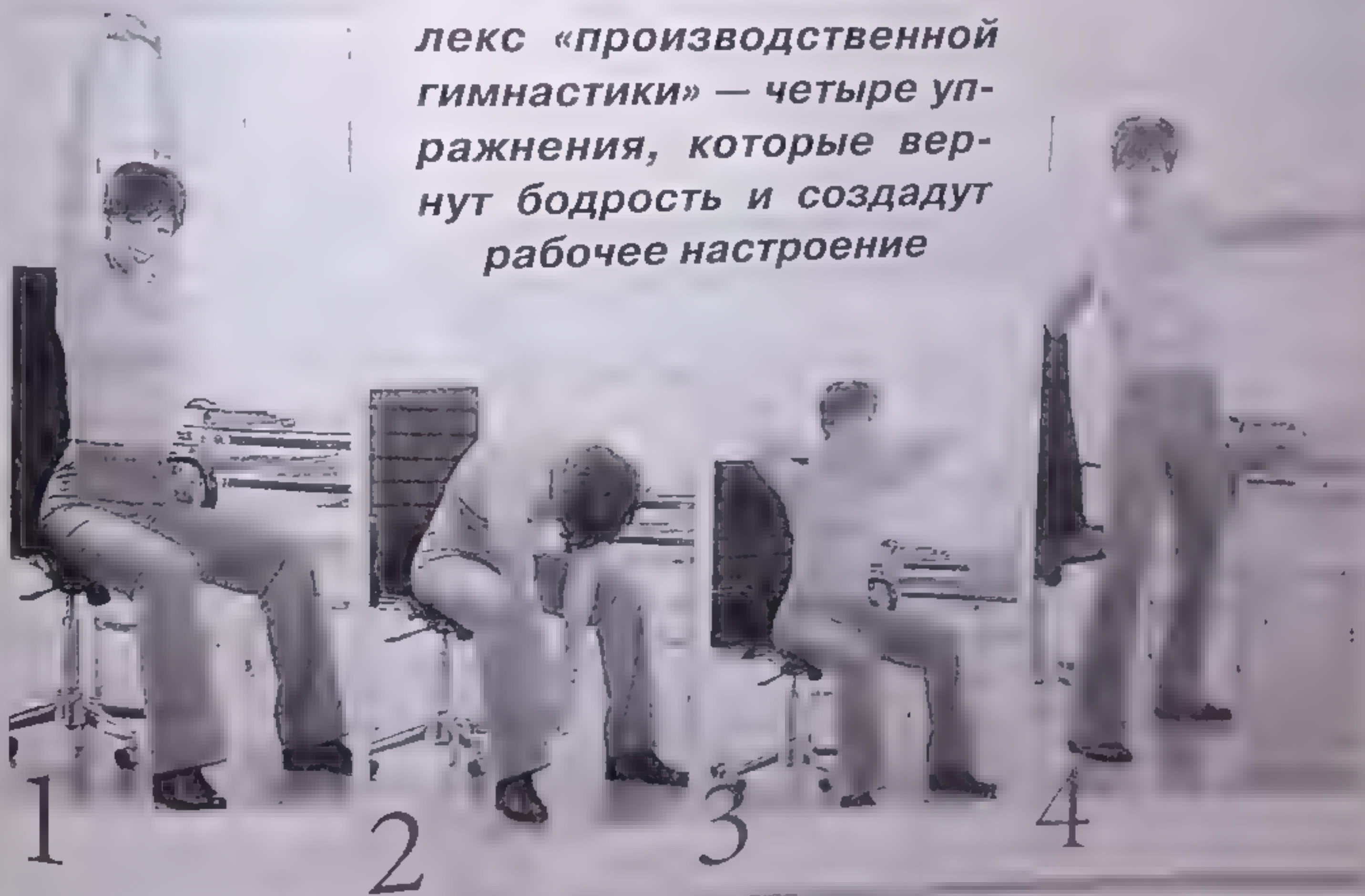


Сергей Коршунов, врач ЛФК

# Офисная гимнастика

Зарядку обычно советуют делать утром, перед началом рабочего дня. Но не все находят на нее время. Бывает и так: едва успев позавтракать, человек прибегает на работу, садится на свое привычное место у компьютера, но чувствует себя совершенно разбитым. А впереди — длинный рабочий день. В таких случаях

поможет маленький комплекс «производственной гимнастики» — четыре упражнения, которые вернут бодрость и создадут рабочее настроение



## 1. Разбудите тело

Сядьте в кресло, выпрямите спину, широко расставьте ноги, стопы держите параллельно. Глубоко вдыхая, потянитесь, руки поднимите над головой ладонями вверх, пальцы сцепите. Сделайте полный выдох

и оставайтесь в этом положении в течение 10-15 секунд. Повторите упражнение 2 раза.

## 2. Поза кучера

При длительной работе за компьютером статическая поза может вызвать чувство дискомфорта



— оцепенение мышц, чаще всего в межлопаточной области, пояснице и плечевом поясе. Расслабляющая поза, которую принято называть «позой кучера», поможет избавиться от этих ощущений. Сядьте, широко расставив ноги и свесив между ними расслабленные руки. Опустите голову, согните спину, расслабьтесь. Оставайтесь в таком положении в течение 20-30 секунд.

### 3. Устала шея?

Те, кто набирает большие тексты на компьютере, часто жалуются на боли в шее и голове. Чтобы разгрузить мышцы, удерживающие голову в вертикальном положении, полезно сделать такое упражнение.

Сядьте устойчиво, широко расставив ноги, спину выпрямите, сцепите пальцы рук и поднимите их на

уровень подбородка. Опустите подбородок на сцепленные пальцы, как на подпорку, — шея расслабится. Оставайтесь в этом положении в течение 10-15 секунд.

### 4. Схватка с начальником

Если шеф вызвал вас на ковер и как следует отчитал, включиться снова в работу бывает трудно. Необходима разрядка. Можно, конечно, излить душу коллеге, но на это нет времени. Да и не всякий сотрудник сумеет разделить ваши переживания. В Японии давно практикуется более эффективный способ, позволяющий сбросить отрицательные эмоции: в офисах есть чучело начальника, на котором подчиненный может выместить свою обиду самым активным способом — побив по нему кулаками. Но то же самое можно сделать без всякого чучела.

Встаньте с кресла, ноги расставьте широко, заняв удобную, устойчивую позицию. Представьте, что перед вами обидчик. Сожмите ладони в кулаки, поднимите согнутые руки на уровень плеч. А теперь боксируйте — наносите удары по воздуху в разных направлениях. Напряжения как не бывало! Кстати, эти движения способствуют укреплению трапецевидных и ромбовидных мышц спины, а их хороший тонус важен для поддержания красивой осанки.

## ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆

— Что-то третий день работать не хочется, — жалуется один сослуживец другому. — Почему бы это?

— Наверное, потому что сегодня среда...

— Поздравляю с законным браком! — говорит хозяин фирмы. — Мне особенно приятно, что вы оба работаете у нас.

— Хотелось бы поехать в свадебное путешествие, — робко произносит молодожен.

— Ну обоих сразу отпустить я не могу. Предлагаю вам отправиться в это путешествие по очереди.

— Можно ли верить вашим прогнозам? — спрашивают у метеоролога.

— За точность я ручаюсь. Правда, иногда они не совпадают с указанными датами.

— Источник мудрости — опыт.

— А что же источник опыта?

— Глупость, конечно.

ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆



# Коэффициент эрудиции

1. Какому художнику, рисовавшему его, Пушкин посвятил эти строки:

*«Любимец моды легкокрылой,  
Хоть не британец, не француз,  
Ты вновь создал, волшебник милый,  
Меня, питомца чистых муз...»?*

**А.** Кипренскому. **В.** Тропинину. **С.** Брюллову. **Д.** Уткину.

2. Каково настоящее имя Джека Лондона?

**А.** Джон Шеффилд. **В.** Джон Иглтон. **С.** Джон Гриффит. **Д.** Джон Лонгфельд.

3. Как звали боярыню Морозову, которой посвящена картина В.Сурикова?

**А.** Анастасия. **В.** Феодосия.  
**С.** Пелагея. **Д.** Ефросинья.

4. Как в древнегреческой мифологии назывались нимфы лугов?

**А.** Дриады. **В.** Лимониады.  
**С.** Ореады. **Д.** Наяды.

5. Кто из этих русских композиторов не дожил до XX века?

**А.** Чайковский. **В.** Рахманинов.  
**С.** Римский-Корсаков. **Д.** Аренский.

6. Какая из этих опер не принадлежит Верди?

**А.** «Трубадур». **В.** «Травиата». **С.** «Бал-маскарад». **Д.** «Манон Леско».

7. Кем приходилась Петру I российская императрица Анна Иоановна, правившая с 1730 года?

**А.** Двоюродной сестрой. **В.** Троюродной сестрой. **С.** Племянницей. **Д.** Свояченицей.

8. Кто из этих ученых дважды был лауреатом Нобелевской премии?

**А.** Лайнус Поллинг. **В.** Альберт Эйнштейн.  
**С.** Макс Планк. **Д.** Нильс Бор.

9. Назовите самую северную столицу мира.

**А.** Рейкьявик. **В.** Осло. **С.** Стокгольм.  
**Д.** Хельсинки

10. Какое первоначальное значение имело турецкое слово «кавардак»?

**А.** Род кушанья. **В.** Собрание. **С.** Торговые ряды. **Д.** Ветхий дом.

11. Какая русская мера вместимости для сыпучих тел больше?

**А.** Ведро. **В.** Четверть. **С.** Четверик. **Д.** Гарнец.



Ответы на стр.94



# Без подробностей

## Как стать долгожителем

**Н**ад проблемой увеличения продолжительности жизни работают ученые во многих странах мира, даже разработаны различные методики. Российские генетики на основе своих



исследований пришли к выводу, что если в брак вступают троюродные братья и сестры, то у их детей есть возможность стать долгожителями. Как объяснил директор Института общей генетики имени Н.И.Вавилова Юрий Алтухов, это является следствием того, что в половых клетках родственников имеется большое количество одинаковых хромосом. Однако такой способ продления жизни чреват весьма существенным недостатком: ребенок таких генетически близких родственников, запрограммированный на долгую жизнь, развивается медленно, с задержкой умственного развития. Так что все-таки не зря в старину подобные браки не приветствовались.

## При болях в суставах помогает желатин

**Р**езультаты исследования группы физиологов под руководством Шона Маккарти показали, что компоненты желатина предотвращают разрушение суставных хрящей, помогают уменьшить боли в коленном суставе и избежать инвалидности у больных артритом.

В ходе эксперимента действие недорогого природного желатина изучалось на 175 пожилых пациентах, больных остеоартритом коленных суставов. Желатин им назначался в виде порошка, по 10 г ежедневно. Уже через 14 недель было отмечено значительное улучшение подвижности суставов и повышение силы мышц.

Как считают авторы исследования, аминокислоты, содержащиеся в желатине, поддерживают эластичность суставных хрящей, замедляют и даже предотвращают их разрушение. Однако медики не рекомендуют отменять традиционные лекарства во время лечения



желати  
вестно  
раняет  
Маккар  
дует у  
для пр  
вов лу  
кие на

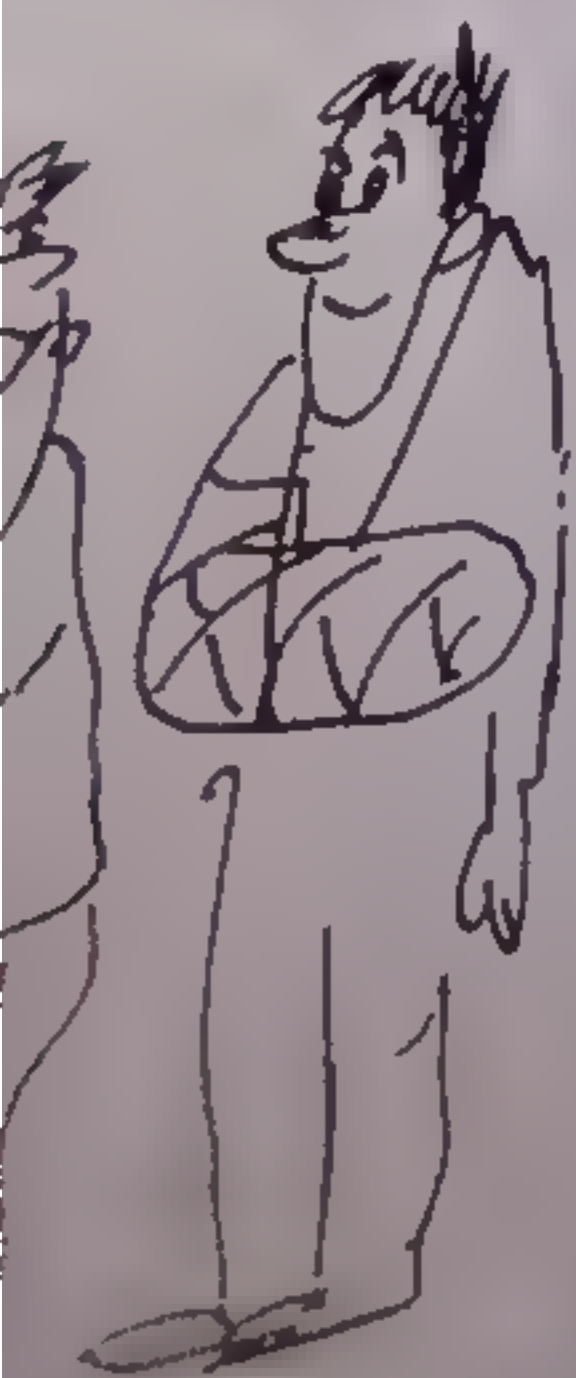
станов  
такому  
Центра  
лем, пр  
возрас  
одна и  
ла: «Ис  
явило,  
щины  
ние, зд  
имоотн  
ями, от  
Бол  
что дей  
менопа  
лее нез  
отноше  
шились  
может



суставах  
желатин

исследования  
физиологов под  
водем Шона Мак-  
компоненты же-  
от разрушение  
могут умень-  
м суставе и из-  
у больных арт-

ента действие  
ого желатина  
рых пациентах,  
том коленных  
и назначался в  
г ежедневно.  
было отмечено  
ие подвижнос-  
ие силы мышц.  
ры исследова-  
одержащиеся  
живают элас-  
хрящей, за-  
отвращают их  
медики не ре-  
традицион-  
ремя лечения



желатином, поскольку пока неиз-  
вестно, насколько длительно сох-  
раняется его действие. Доктор  
Маккарти подчеркнул, что не сле-  
дует уповать только на желатин.  
Для профилактики болезней суста-  
вов лучшее средство — физичес-  
кие нагрузки, невзирая на боль.

### Скорее бы наступила менопауза!



**П**осле наступления мено-  
паузы жизнь женщины  
становится лучше и интереснее. К  
такому выводу пришли сотрудники  
Центра изучения социальных проб-  
лем, проводившие опрос женщин в  
возрасте от 50 до 64 лет. Кейт Фокс,  
одна из директоров Центра, отмети-  
ла: «Исследование неожиданно вы-  
явило, что все аспекты жизни жен-  
щины в этом возрасте — настрое-  
ние, здоровье, работа, карьера, вза-  
имоотношения с близкими и друзь-  
ями, отдых и др. — улучшаются».

Более 65% женщин подтвердили,  
что действительно после наступления  
менопаузы стали чувствовать себя бо-  
лее независимыми и счастливыми, их  
отношения с супругом и детьми улуч-  
шились. Так что каждый период жизни  
может приносить свои радости.

### Робот-уборщица

Скоро в Англии уборку коридо-  
ров в больницах и в домах престаре-  
лых будут выполнять специальные  
роботы. Эти устройства изначально  
были сконструированы для работы в  
аэропортах и на станциях метропо-  
литена, но, как оказалось, они очень  
удобны и для больниц.

Кроме способности запоминать  
однажды запрограммированный в  
них маршрут и в точности следовать  
ему, роботы отличаются необычно-  
вым вниманием к пациентам. Если  
кто-то встречается на их пути, они  
извиняются и сообщают, что за-  
няты важным делом.

Умная машина, убирающая мусор,  
в конце рабочего дня самостоятельно  
производит подзарядку аккумулято-  
ров и смену моющих растворов.

Как говорят врачи, теперь у са-  
нитарок будет больше времени для  
уборки туалетов и палат, что, конеч-  
но же, положительно скажется на  
ситуации в домах престарелых и в  
больницах.



Подготовили Сергей Демкин  
и Борис Бочаров



# Природные ритмы



Приятно открыть зимой баночку с вареньем или компотом из собранных в своем саду ягод и фруктов, а блюда, приготовленные из овощей, которые вырастили на своей грядке, кажутся особенно вкусными. Но чтобы все это не портилось, надо знать, когда лучше собирать дары природы, предназначенные для долгого хранения. Для сбора урожая важны фазы Луны и знаки Зодиака, через которые она проходит. Если вы заглянете в лунный календарь, то легко определите, какие дни наиболее благоприятны для сбора урожая, а в какие дни от этого лучше воздержаться. При этом, конечно, не надо забывать и о

традиционных сроках сбора урожая.

♦ Период *полнолуния*, когда все наземные части растений наполняются питательными соками, благоприятен для сбора урожая.

♦ *Знак Овна* (независимо от фазы Луны) благоприятствует сбору и закладке на хранение фруктов. Замороженные в дни Овна фрукты после оттаивания будут выглядеть как свежие.

♦ Картофель, морковь, репу, свеклу, лук убирать с огорода лучше всего, когда Луна проходит под знаками *Овна* и *Тельца*.

♦ *Луна в Близнецах* — подходящее время для закладки на хранение урожая фруктов, ягод, овощей, а Луна





бора урожая.  
ния, когда все  
ний наполня-  
ками, благо-  
жая.  
симо от фазы  
сбору и зак-  
тов. Заморо-  
кты после от-  
ть как свежие.  
орковь, репу,  
орода лучше  
одит под зна-  
— подходя-  
на хранение  
щей, а Луна

в Тельце — для домашних заготовок.  
♦ Собрать фрукты и овощи для замораживания лунный календарь рекомендует, когда Луна находится в знаке Стрельца. Это можно делать и при убывающей, и при растущей Луне. А вот для сушки фрукты, овощи и травы лучше собирать под знаком Стрельца, Водолея или Рыб при убывающей Луне.

♦ Время, когда убывающая Луна находится в знаке Козерога, считается самым удачным для консервирования, соленья и закладывания на хранение овощей.

♦ Знак Рака и на убывающей, и на восходящей Луне неблагоприятен для сбора урожая: овощи и фрукты, варенье и компоты, приготовленные из них, могут не выдержать долгого хранения.

♦ Под знаком Девы (независимо от фазы Луны) и Рыб (на убывающей Луне) лучше не делать заготовки, особенно неблагоприятно это время для консервирования.

#### Как правильно хранить овощи?

Картофель можно хранить на балконе. Его надо просушить и снять с него прилипшие комья земли. После этого сложить в тканевый мешок, а затем еще в один (получится двойной мешок). Мешок положить в деревянный ящик, а этот ящик поместить в другой деревянный ящик, но обязательно так, чтобы между стенками ящиков было расстояние примерно 10 см. Ящики закрыть, сверху накинуть старое ватное одеяло, зимнее пальто и т.п. Укрытый таким образом картофель может зимовать на балконе даже

при 15 градусах мороза.

Морковь хорошо хранится, если ее переложить слоями луковой шелухи или обрызгать ее настоем.

Морковь можно сохранить в грядах до весны. Перед устойчивыми заморозками ботву надо срезать, не задевая корнеплод, затем грядку засыпать опилками, опавшими сухими листьями, соломой слоем 25-30 см, а сверху затянуть черной полиэтиленовой пленкой, чтобы не попадала вода. На пленку аккуратно насыпать немного земли. Сохраненная до весны таким способом морковь вкуснее той, что хранилась в погребе.

Хрен лучше хранить в ящике с песком, поставив коренья вертикально вверх.

Чеснок сохранится до весны, если вы положите его в банки с мукой. Но укладывать в банки надо только спелые и хорошо просушенные головки.








Есть и другой способ хранения чеснока. Его надо просушить, а затем обжечь у него корни.

Помидоры долго пролежат свежими, если отборные зеленые плоды завернуть в бумагу и положить в ящик с соломой. Хранить их надо при температуре 1-14 градусов.

Созревшие на кусте помидоры можно сорвать вместе со стеблем и подвесить на веревки в прохладном помещении. В таком виде они долго сохраняют свежесть.

Для квашения капусты наиболее подходящими считаются дни Козерога на убывающей Луне. Заквашенная в это время капуста долго хранится. Можно квашивать ее и в другие дни, но обязательно, когда Луна убывает.

#### Лунный календарь на первую половину октября

Лунный календарь на ноябрь															
Луна в Знаках															
Дни месяца	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Лунные дни	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	0	1



# Упренный кофе с фьюером

*В фантастической жизни этой красавицы правда была настолько переплетена с вымыслом, что отделить одно от другого зачастую невозможно. Ей рукоплескали Париж, Берлин, Вена, Нью-Йорк, за ней ухаживали Гитлер, Геббельс, Муссолини, с ней любезничал Абакумов, а в 1945 году в западных газетах появилось сообщение, что она получила орден Ленина из рук самого Сталина*

Ольга родилась в обыкновенной петербургской дворянской семье. Отец служил инженером, одно время работал на посту министра путей сообщения, мать занималась домом. Зато остальные родственники были людьми необыкновенными. Сестра отца, Ольга Леонардовна Книппер, — прославленная актриса Художественного театра. Ее муж — великий писатель Антон Чехов. Брат Лев — композитор, автор балетов, кантат, симфоний, наконец, популярной песни «Полюшко-поле».

Ну о чем могла мечтать Оленька Книппер, когда с детства ее окружали такие люди? Конечно, только о карьере артистки, притом не какой-нибудь заурядной, а непременно примы! Правду сказать, к этому у нее были все данные — яркая, незаурядная внешность, сильный характер, выносливость, темперамент.

В 1914 году семнадцатилетняя Ольга Константиновна Книппер переезжает в Москву, чтобы учиться у

Станиславского и своей знаменитой тетки Ольги Леонардовны Книппер-Чеховой. И тут происходит непредвиденное. Познакомившись с племянником писателя, блестящим актером Михаилом Чеховым, Оленька страстно влюбляется. Зимой того же года Михаил и Ольга тайно обвенчались. Узнав об этом, Ольга Леонардовна бросилась в дом Михаила. «Ей открыла дверь племянница Оля. При виде ее Ольга Леонардовна упала в обморок, — писала одна из очевидцев этого события. — Уж не знаю, действительно ли ей стало плохо или она потеряла сознание «по системе Станиславского», — так или иначе она упала тут же, на лестничной площадке. Оля, испугавшись за тетку, свалилась с ней рядом. Прибежавшая на шум мать Миши, Наталья Александровна, женщина слабая и нервная, упала тоже. И бедный Миша должен был перетаскивать трех дам в квартиру...».



а настолько  
го зачастую  
ью-Йорк, за  
любезничал  
сообщение,  
алина

знаменитой  
ны Книппер-  
дит непред-  
лись с пле-  
стоящим ак-  
им, Оленька  
Вимой того  
тайно об-  
Ольга Ле-  
дом Михаи-  
лемянница  
еонардов-  
исала одна  
тия. — Уж  
ей стало  
ла созна-  
авского»,  
тут же, на  
ля, испу-  
ась с ней  
шум мать  
ндровна,  
ая, упала  
жен был  
кварти-

В августе 1915 года у молодых  
родилась дочь, тоже Оля. Но семей-  
ная жизнь не заладилась. Талантли-  
вый актер, Михаил был экспрессив-  
ным, нервным и избалованным мо-  
лодым человеком. К тому же он час-  
тенко являлся домой в нетрезвом  
виде. Впрочем, две незаурядные  
творческие личности вообще редко  
уживаются. И в 1917 году Оля, влю-  
бившись в красивого авантюриста



Фридриха Яроши, уходит от мужа.

«Помню, как, уходя, уже одетая,  
она, видя, как тяжело я переживаю  
разлуку, приласкала меня и сказала:

— Какой ты некрасивый. Ну, про-  
щай. Скоро забудешь. — И, поцело-  
вав меня дружески, ушла», — вспо-  
минал Михаил.

Ольга по характеру была реши-  
тельной, авантюрной. В 1922 году

она уезжает в Германию. Берлин в  
20-е годы был центром передового  
искусства — живопись авангардис-  
тов, театральные премьеры, бурно  
развивающийся кинематограф. Сю-  
да съезжаются молодые таланты из  
многих стран. Оля не знает немец-  
кого? Не беда — поначалу сгодятся  
и проходные роли в маленьких теат-  
рах. С ее внешностью она была  
быстро замечена — и вот уже пер-  
вое предложение сниматься в  
кино. Ее выразительное лицо,  
фигура, аристократические ма-  
неры как нельзя лучше соответ-  
ствовали требованиям «велико-  
го немого». На вечеринке она  
знакомится с продюсером Эри-  
хом Поммером, и вскоре выхо-  
дит первый фильм с ее участи-  
ем. А дальше последовали  
фильмы, где она играет главные  
роли, — «Маскарад», «Крест на  
болоте», «Город соблазнов»,  
«Мулен Руж». Ее приглашают ки-  
нематографисты Австрии, Че-  
хословакии, Франции. А в 30-е  
годы Ольга Чехова снимается в  
Голливуде у Альфреда Хичкока в  
фильме «Мери».

К знаменитой актрисе из  
России приезжают мать и дочь.  
А вскоре Ольга помогла и Миха-  
илу Чехову с его новой женой  
устроиться в Германии. Она да-  
же сняла фильм «Раб своей  
любви», где Михаил Чехов ис-  
полнил главную роль.

В 1933 году, когда к власти в Гер-  
мании пришли нацисты, Ольга Чехо-  
ва была уже актрисой с мировой  
славой. Естественно, что вожди  
третьего рейха не могли обойти Че-  
хову вниманием. Вот как она сама  
пишет об этом в книге воспомина-  
ний «Мои часы идут иначе»:

«В марте 1933 года я была приг-



лашена на прием в министерство пропаганды. Доктор Геббельс и его жена принимали гостей — ученых, артистов, музыкантов, спортсменов. Приехал Гитлер, которому по очереди представляли всех гостей. Был и Геринг. Гитлер выразил мне свое большое уважение как представительнице русского искусства, говорили и об Ольге Леонардовне



Книппер, которую он видел в Вене во время гастролей. Я приехала как раз из Голливуда и по просьбе Гитлера и Геббельса рассказывала о работе за океаном...

Почему и с какой целью давались приглашения — я не знаю... Думаю лично, что цель их была пропаганда — всегда при каждом разговоре подчеркивалось, что искусство до сих пор было «на задворках» и что будет все предпринято, чтобы актеры были обеспечены до старости во всех отношениях...».

Действительно, вожди нацистов знали «волшебную силу искусства»,

ведь и сам фюрер был по сути дела актер, разыгрывавший свои истеричные спектакли перед огромными толпами на стадионах. В 1936 году Геббельс поздравил Чехову с «производством в государственные артистки». Эта «высочайшая милость» исходила, конечно, от самого фюрера. Гитлер восхищался «русской Олимпиадой», на дни рождения, Рождество и праздники посылал ей сладости и свои портреты с надписью: «Госпоже Ольге Чеховой в знак искреннего восхищения и уважения, Адольф Гитлер».

Не меньшее внимание оказывали Ольге и другие нацисты. Гиммлер поедал ее глазами на каждой театральной премьере, знал все ее театральные работы и говорил пошлости, вроде того, что его всегда волнует ее обнаженная спина... Восторгался игрой Чеховой и главный «пропагандист и знаток искусства» Геббельс, однако в его отношении к Ольге чувствовалась закомплексованность. О Геббельсе Ольга напишет позже: «Он пытается избавиться от комплексов, вызванных косолапостью и маленькой, абсолютно не германской фигурой, тем, что, используя пост министра, норовит переспать со всеми рослыми и смазливymi актрисами». Не более лестно отзывалась она о шефе гестапо: «Рейхсфюрер СС Генрих Гиммлер производит впечатление чего-то незначительного. Похожий на землемера на пенсии, с круглым обывательским лицом, он топчется и



чувствует себя явно не в своей тарелке, когда видит меня в глубоком декольте, каменеет от изумления».

Ну, а главный вождь немецкой нации, какое он производил впечатление на русскую актрису? «Мое первое впечатление: робкий, неловкий, неуклюжий, тем не менее развязно говорящий дамам австрийские любезности. Ничего демонического, чарующего, значительного, динамичного. И удивительно, непостижимо, неуловимо происходит трансформация этой вялой, скучающей личности в фанатически возбужденного вождя, предводителя, когда он выступает перед массами. Здесь он захватывает тысячи, а позже миллионы — кто будет оспаривать!»

Но, несмотря на восхищение Гитлера, отношения Ольги с верхушкой рейха складывались не просто. В день объявления войны Советскому Союзу 22 июня 1941 года Чехова в числе других гостей была приглашена на дачу Геббельса. На обеде рейхсминистр торжественно провозгласил: «На Рождество мы будем в Москве!» В ответ на это Ольга невольно воскликнула: «Никогда! Это невозможно!». Геббельс уверял, что немецкая армия получит поддержку русского народа, который мечтает освободиться от большевиков. На это Чехова резонно отвечала, что никакой революции в России не будет, так как в момент крайней опасности все русские солидарны. Не дожидаясь конца приема, Ольга уехала, а потом несколько дней ожидала ареста. Ареста не последовало, но с этих пор она попала в немилость — ей урезали гонорары, перестали приглашать на официальные приемы.

Геббельс, правда, пытался еще

привлечь Чехову к пропагандистской работе — выступать по радио с репортажами с Восточного фронта, но Ольга отказалась. «Причина одна, — говорила она, — многие мои родные в Москве, значительная часть нашей семьи там, в России! И я, кроме лирических песен, ничего другого по радио исполнять не буду. И потому я уезжаю на гастроли в Вену, Мюнхен, Прагу... Возможно, побываю в Париже...».

Она ездила с гастрольями, привозила из Парижа контрабанду — русские книги и ноты, смотрела советские фильмы. Пользуясь покровительством высших чинов рейха, даже прилетала в Ялту, чтобы спасти дом-музей А.П.Чехова. Позже Мария Павловна Чехова рассказывала двоюродному брату Ольги, писателю Владимиру Книпперу, что немцы, входя в дом-музей, снимали головные уборы.

Конечно, Ольга позволяла себе многое, будучи под защитой высших чинов рейха, но все же она все время балансировала на острие ножа. Одна из немецких газет уже после войны опубликовала историю о том, что в 1945 году Гиммлер собрался арестовать Чехову. Узнав об этом, Ольга сама позвонила Гиммлеру и попросила произвести арест утром, чтобы успеть выпить кофе. Так и было сделано. Когда группа эсэсовцев во главе с Гиммлером вошла в дом Ольги Чеховой, они увидели, что свой утренний кофе она пьет... вместе с Гитлером. И тот, помешивая ложечкой в чашке, недовольно процедил сквозь зубы: мол, визит Гиммлера — не самая удачная шутка...

Насколько этот анекдот соответствует истине, сказать трудно, но подобных фантастических расска-



зов о русской актрисе в послевоенной печати появилось великое множество. Очередная «правдивая» история была напечатана в английской газете «Пипл», где рассказывалось, как Чехова передавала секретные сведения о Германии советской разведке. А потом последовала и вовсе сенсация — немецкая газета «Дер курир» напечатала сообщение о награждении артистки Ольги Чеховой высоким советским орденом за шпионскую работу в пользу Красной Армии во время гитлеровского режима.

Все эти «старания» журналистов дорого обходились русской артистке.

«Я получаю кипы писем с угрозами после лживых сообщений в прессе о присуждении мне ордена Ленина, — писала Ольга в книге воспоминаний. — На улице ко мне устремляется молоденькая девушка, плюет в лицо и кричит:

— Это тебе, предательница!

Вытираю лицо и — молчу. Что делать...».

Но после войны Ольге все же пришлось иметь дело с НКВД. После взятия Красной Армией Берлина Чехова была доставлена в Москву и помещена на конспиративную квартиру Главного управления СМЕРШа. Ее подробно расспрашивали о связях с руководством

фашистской Германии. Она подтвердила, что неоднократно бывала в качестве гостя на приемах в Министерстве пропаганды Германии и встречалась с Гитлером, Геббельсом, Герингом, Риббентропом и другими высокопоставленными нацистскими деятелями. Допросы часто проводил сам Абакумов, причем этот жестокий палач был с Чеховой необыкновенно любезен и предупредителен. Что это — опять пресловутая «волшебная сила искусства»? Но ведь сотни талантливых артистов нашли свой печальный конец в сталинских лагерях и тюрьмах. Так, может быть, Ольга Чехова все же работала на советскую разведку? Ведь после допросов в Москве ее снова с почетом доставили в Берлин, где советские оккупационные власти снабжали Чехову продуктами и помогли восстановить дом.

В 1993 году газета «Совершенно секретно» опубликовала воспоминания старого чекиста Павла Судоплатова, а через

полгода, в 1994 — отрывок из книги сына Берии Серго «Личные агенты отца». Оба пытались доказать, что Ольга Чехова была одним из самых сверхсекретных агентов Берии и Сталина.

Писатель Владимир Книппер, пытаясь выяснить роль своей кузины во время войны, обратился в оперативный архив Службы внеш-





ней разведки (СВР). Пресс-бюро  
Службы выдало ему справку:

«В связи с публикацией в газете  
«Совершенно секретно» очерка  
Л.Безыменского «А Берия не ус-  
пел...» мы еще раз внимательно  
проанализировали все имеющиеся  
в СВР материалы в отношении Оль-  
ги Чеховой. Каких-либо сведений о  
том, что она являлась агентом  
НКВД, в материалах не обнаружено.

Руководитель Пресс-бюро Служ-  
бы внешней разведки России  
Ю.Г.Кобаладзе».

А нашей героини к этому време-  
ни уже не было в живых — она умер-  
ла в 1980 году. Последние годы жиз-

ни артистки прошли в одиночестве.  
В 50-е годы Ольга Константиновна  
приезжала в Москву, но ее приезд  
был так законспирирован, что даже  
ее тетка, Ольга Леонардовна, ниче-  
го об этом не знала. В 1965 году  
Ольга снова сделала попытку прие-  
хать в СССР, но ей намекнули, что  
этого делать не следует.

А меж тем надвигалась старость.  
На сцену она больше не выходила,  
писала книгу воспоминаний и смот-  
рела фильмы, где она оставалась  
молодой и прекрасной. Жалко, что  
мы так и не увидели ее игру. Из 140  
фильмов с ее участием в СССР не  
был показан ни один.

### «Народное радио»

**СВ 612 кгц**

с 7 до 19 часов

для всех и для каждого

Дважды в месяц

журнал «Будь здоров!» —

гость студии «Народного радио».

Слушайте передачи о здоровье на этих волнах



### РАДИО «ГОВОРIT МОСКВА»

**3-я кнопка проводной сети**

Каждый день в 12.05 в эфире —  
передача «Живите на здоровье».

В последние среду и четверг каждого месяца в 9.10 утра  
в гостях у радиоведущих обозреватели журнала «Будь здоров!»

Телефон радио «Говорит Москва»: 729-33-54

Телефон рекламной службы: 729-33-55



**Эти книги жители России могут заказать по почте:**

- 001 Стив Шенкман "МЫ — МУЖЧИНЫ" — 52 руб. 80 коп.  
(твердый переплет, 15х21,5 см, 270 стр. с ил.)
- 002 Стив Шенкман "ГОСПОДИН Р. и Я" — 51 руб. 46 коп.  
(твердый переплет, 15х21,5 см, 112 стр. с ил.)
- 003 Татьяна Абрамова "КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ" — 48 руб. 51 коп.  
(мягкая обложка, 14х21 см, 190 стр. с ил.)
- 004 Академик Амосов "ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ" — 41 руб. 51 коп.  
(мягкая обложка, 14х21 см, 190 стр. с ил.)

**Можно заказать по почте и уже вышедшие журналы:**

«Будь здоров!» — 30 руб. 56 коп.; «60 лет — не возраст» — 28 руб. 86 коп.  
(информацию об имеющихся в редакции выпусках см. на стр.95).  
Цены указаны с учетом почтовой пересылки заказной бандеролью (без учета авиатарифа).

**Заполните бланк заказа, вписывая в каждую клетку одну букву или цифру, и вырежьте бланк**

Бланк заказа											
почтовый индекс			область (край)								
район											
город (поселок, деревня, село)											
улица (квартал, проезд, переулок, бульвар, тупик, шоссе, линия)						дом		корпус			
фамилия						имя		квартира			
отчество						код города		телефон			
001 "Мы - мужчины"					кол - во экз.		003 "Кодекс здоровья"			кол - во экз.	
002 "Господин Р. и Я"					кол - во экз.		004 "Преодоление старости"			кол - во экз.	
"Будь здоров!" _____											
(№ выпуска, год издания, кол-во экз.)											
"60 лет - не возраст" _____											



# Извещение



**Сбербанк России**

Форма № ПД-4

ЗАО «Шенкман и сыновья»  
(наименование получателя платежа)  
7729081593

№ (ИНН получателя платежа)  
40702810200000000153  
(номер счета получателя платежа)

в «АПР - Банк» (ОАО) г.Москва  
(наименование банка и банковские реквизиты)  
№30101810400000000632

БИК 044552632

Заказ книг и журналов

(наименование платежа)

Дата \_\_\_\_\_ Сумма платежа: \_\_\_\_\_ руб. \_\_\_\_\_ коп.

Плательщик (подпись) \_\_\_\_\_

Кассир

ЗАО «Шенкман и сыновья»  
(наименование получателя платежа)  
7729081593

№ (ИНН получателя платежа)  
40702810200000000153  
(номер счета получателя платежа)

в «АПР - Банк» (ОАО) г.Москва  
(наименование банка и банковские реквизиты)  
№30101810400000000632

БИК 044552632

Заказ книг и журналов

(наименование платежа)

Дата \_\_\_\_\_ Сумма платежа: \_\_\_\_\_ руб. \_\_\_\_\_ коп.

Плательщик (подпись) \_\_\_\_\_

Квитанция

Кассир

Впишите в форму ПД-4 (на обороте) свои данные (Ф.И.О., адрес), а также название книги; название, номер и год выпуска журнала (в строках "наименование платежа"). Для краткости указывайте книгу номером: 001, 002, 003, 004 (см.стр.92), а название журнала — сокращенно: "Бз!", "60 лет".  
Например: 001 — 2 экз.; "Бз!" №5, 99 г. — 3 экз.; "60 лет" №3, 01 г. — 1 экз.

Вырезав квитанцию, оплатите ее в любом отделении Сбербанка.  
Вышлите копию этой квитанции вместе с заполненным бланком заказа по адресу: 111673 Москва, а/я №70, "Будь здоров!".

По вопросам почтовой пересылки звоните по телефону:

(095) 701-15-08



Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

(наименование платежа)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

(наименование платежа)

## Коэффициент эрудиции

### ОТВЕТЫ

1. A  
2. C  
3. B

4. B  
5. A  
6. D

7. C  
8. A  
9. A

10. A  
11. B



## Журналы поступают в продажу в московские киоски и магазины:

- ✓ "Путь к себе", Ленинградский пр-т, 10а
- ✓ "Логос-М", ☎ (095) 974-21-31
- ✓ ЗАО "АРИА-АиФ", ☎ (095) 207-06-32
- ✓ ДМ-Пресс, ☎ (095) 933-30-62
- ✓ "Мир экологии", ул. Дербеневская, 11а

В магазинах

- ✓ "Медицинская книга", Комсомольский пр-т, 25,  
☎ (095) 245-39-27
- ✓ "Помоги себе сам", Волгоградский пр-т, 46/15,  
☎ (095) 179-10-20

можно приобрести не только текущие выпуски,  
но и журналы за прошлые годы  
и книги издательства "Будь здоров!"

В редакции есть выпуски

журнала "Будь здоров!" за 1997-2004 гг.:

№12 за 1997 г.; №5-9 за 1998 г.; №4-8, 10-12 за 1999 г.;

№1, 4-10 за 2000 г.; №1-12 за 2001 г.; №1-12 за 2002 г.;

№1-12 за 2003 г.; №1-9 за 2004 г.

и "60 лет — не возраст" №1-4, 6 за 2001 г., №1-4 за 2002 г.,

№1-4 за 2003 г., №1-4 за 2004 г.

а также книги:

Н.Амосов **"ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ"**

С.Шенкман **"МЫ — МУЖЧИНЫ", "ГОСПОДИН Р. И Я"**

Т.Абрамова **"КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ"**

Эти книги можно купить в магазине ✓ «Огни», пр-т Мира, д.2/1,  
☎ (095) 509-21-62, 208-95-23

### Украинские читатели

могут заказывать журналы по адресу:

✉ 61023 Харьков. До востребования.

Вычисенко Виталию Петровичу

☎ (10380) 57-7000-959



Федеральная служба почтовой связи РФ												
<b>АБОНЕМЕНТ</b> на												
										журнал (индекс издания)		
(наименование издания)										количество комплектов		
на 2005 год по месяцам												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Куда												
(почтовый индекс)					(адрес)							
Кому												
(фамилия, инициалы)												
										<b>ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА</b>		
ПВ		место		ли-тер		на						
						журнал		(индекс издания)				
(наименование издания)												
Стои-мость		подписки		руб		коп		Количество комплек-тов				
		пере-адресовки		руб		коп.						
на 2005 год по месяцам												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Куда												
(почтовый индекс)					(адрес)							
Кому												
(фамилия, инициалы)												

**В следующем номере:**

СКИПИДАРНЫЕ ВАННЫ ДОКТОРА ЗАЛМАНОВА  
 СТВОЛОВЫЕ КЛЕТКИ: ЧЕГО ОТ НИХ ЖДАТЬ?  
 МОЛОДОСТЬ ХОРОША В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ  
 ЧИТАТЬ ЧУЖИЕ МЫСЛИ МОГУТ ВСЕ

Подписано к печати 10.08.04. Свидетельство ПИ №77-3853 от 30.06.00. Формат 60x90/16  
 Цена свободная. Тираж 110 000 экз. Заказ № 6178.

Отпечатано с готовых диапозитивов издательства.  
 ОАО "Тверской полиграфический комбинат"  
 170024, г. Тверь, проспект Ленина, 5. Телефон: (0822) 44-42-15  
 Интернет/Home Page - www.tverpk.ru Электронная почта (E-mail) - sales@tverpk.ru



АКТИВН



ОБРАЗЦЫ ИЗДАНИЯ

КОЛИЧЕСТВО КОМПЛЕКТОВ

яцам

8	9	10	11	12

(адрес)

ы)

**ОЧНАЯ КАРТОЧКА**

(индекс издания)

Количество комплектов

9	10	11	12

АЛМАНОВА  
ЖДАТЬ?  
ОЗРАСТЕ

ат 60x90/16

хстрк.ru



АКТИВНЫЙ ОТДЫХ ДЛЯ НАСТОЯЩИХ МУЖЧИН

Фото Ю. Абрамочкина



**МЕДИЦИНСКИЙ  
ЦЕНТР**

**СКИДКА 5%**

Лич. МДКЗ № 16376/7835

**СКИДКА 5%**



Гомеопатия, УЗИ, Анализы  
Полная компьютерная диагностика  
(сопоставима с 40 клиническими  
лабораторными исследованиями)  
Гинекология, Урология  
Лечебный массаж, Дерматология  
(лечение кожи головы, волос, ногтей)  
Ежедневно с 9:00 до 21:00

Тел.: 216-6229, 216-2589,  
216-3923, 216-5330, 282-2202  
ст. м. ВДНХ, м. Братиславская  
м. Сокольники  
e-mail: info@comeomed.ru; www.comeomed.ru

# СЕНТЯБРЬ

**Д Е В А**  $24,0 \times 6 = 28,09$



# ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ

The figure contains two zodiac calendars. The top calendar shows days 1 through 15. Above each day box is a small icon representing the moon phase or zodiac sign. Below the day boxes are two rows of numbers: the first row contains 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 0; the second row contains 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15. The bottom calendar shows days 16 through 30. Similar to the top one, it has moon/sign icons above the day boxes and two rows of numbers below: the first row contains 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30; the second row contains 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16.



# БУДЬ Здоров!

№10  
2004

100

страниц  
о самом  
главном



## Зрение: новый подход

Идеи доктора Залманова • Стелловые клетки: чего от них ждать?  
• Антиоксиданты крупным планом • Как говорить с ребенком?



Продолжается подписка  
на I полугодие 2005 года  
На журналы «Будь здоров!» и «60 лет - не возраст»  
можно подписаться в любом почтовом отделении страны  
по одному из двух каталогов:



### Объединенный каталог «Пресса России» (том 1)

стр. 204, для Москвы — стр. 208

Подписные индексы:

«Будь здоров!» (6 месяцев) — 73035

«60 лет — не возраст»  
(6 месяцев) — 79922

«Будь здоров!» + «60 лет — не возраст»  
(6 месяцев) — 44780

«Будь здоров!» + «60 лет — не возраст»  
(12 месяцев) — 44785



### Каталог «Почта России»

Подписные индексы:

«Будь здоров!»  
(6 месяцев) — 99555

«60 лет — не возраст»  
(6 месяцев) — 99556

До 20 декабря на оба журнала (отдельно и в комплекте)  
можно подписаться в редакции (без доставки).

Для этого надо оплатить в Сбербанке подписную квитан-  
цию, выданную в редакции.

Справки по телефону: (095) 710-72-61.

Адрес редакции: 127018 Москва, ул. Сущевский вал, д.5,  
строение 15 (м. «Савеловская», вход со стороны  
Савеловского проезда). Часы работы: 11.00 - 18.00  
(без перерыва на обед).



Ежемесячный журнал  
№10 (136), октябрь, 2004 г.  
Основан 5.1.1993 г.  
Выходит с июля 1993 г.

Издатель — ЗАО  
"Шенкман и сыновья"

Редактор-основатель  
**Стив Шенкман**

Директор  
**Борис Шенкман**

Главный редактор  
**Вера Шабельникова**

Редакционный совет  
**Виктор Ахломов**  
**Андрей Ильницкий**  
**Владимир Найдин**  
**Нина Самохина**  
**Галина Шаталова**

Зам. главного редактора  
**Алла Юнина**

Обозреватели  
**Татьяна Абрамова**  
**Валентина Ефимова**  
**Олег Грибков**

Редакторы  
**Елена Травникова**  
**Марина Синицина**

Отдел распространения  
**Татьяна Сыромятникова**

Верстка  
**Сергея Соколова**

Рисунки  
**Адольфа Скотаренко**

© "Будь здоров!", 2004 г.

# БУДЬ Здоров!

## В НОМЕРЕ:

- ТАТЬЯНА АБРАМОВА**  
В погоне за вдохновением .....5
- ВАЛЕНТИНА ЕФИМОВА**  
Главное — саморегуляция .....10
- ВИКТОР АГАПОВ**  
Мой Залманов .....15
- ВЕРА КОЗЛОВА**  
Стволовые клетки: чего от них ждать? .....20
- МИХАИЛ ЛУЩИК**  
Вино вместо лекарства .....25
- ВАЛЕНТИНА ЕФИМОВА**  
Антиоксиданты крупным планом .....28
- АРТЕМ КРАСУЛИН**  
Бессмертные дышат ступнями .....33
- Поможем друг другу .....36
- Консультация специалиста .....38
- ОЛЬГА ГАНЕЕВА**  
Не жалейте слов для ребенка .....41
- ОЛЕГ ГРИБКОВ**  
Цвет и зрение .....53
- АНДРЕЙ КРОТКОВ**  
Минздрав предупреждает .....58



Адрес редакции:

Москва, 127018  
Сущевский вал, д.5,  
строение 15

Телефон/факс: 710-72-61

Наши банковские  
реквизиты:

расчетный счет  
№40702810200000000153  
в "АПР-Банк" (ОАО),  
г. Москва  
БИК 044552632  
корр. счет  
№30101810400000000632  
ИНН 7729081593

Электронная почта:  
[budzdorov@msk.tsi.ru](mailto:budzdorov@msk.tsi.ru)

Наш сайт: [www.bud-zdorov.ru](http://www.bud-zdorov.ru)  
Возможна подписка  
через Интернет.

Редакция приветствует  
перепечатку материалов  
журнала.

Ссылка на источник  
обязательна.

Приглашаем  
распространителей.

## **РУБЕН СПЕНДИАРОВ**

Орехи спасают от инфаркта .....65

## **ЕВГЕНИЙ ГАТКИН**

Одинокая женщина жаждет безопасности 68

Без подробностей .....70

## **СЕРГЕЙ ДЕМКИН**

Читать чужие мысли могут все .....72

## **НАТАЛЬЯ СМИРНОВА**

Кодекс чести  
благородного фальсификатора .....76

Самый-самый .....80

## **СЕРГЕЙ МАЛИНИН**

Свет Лодыгина .....82

Коэффициент эрудиции .....87

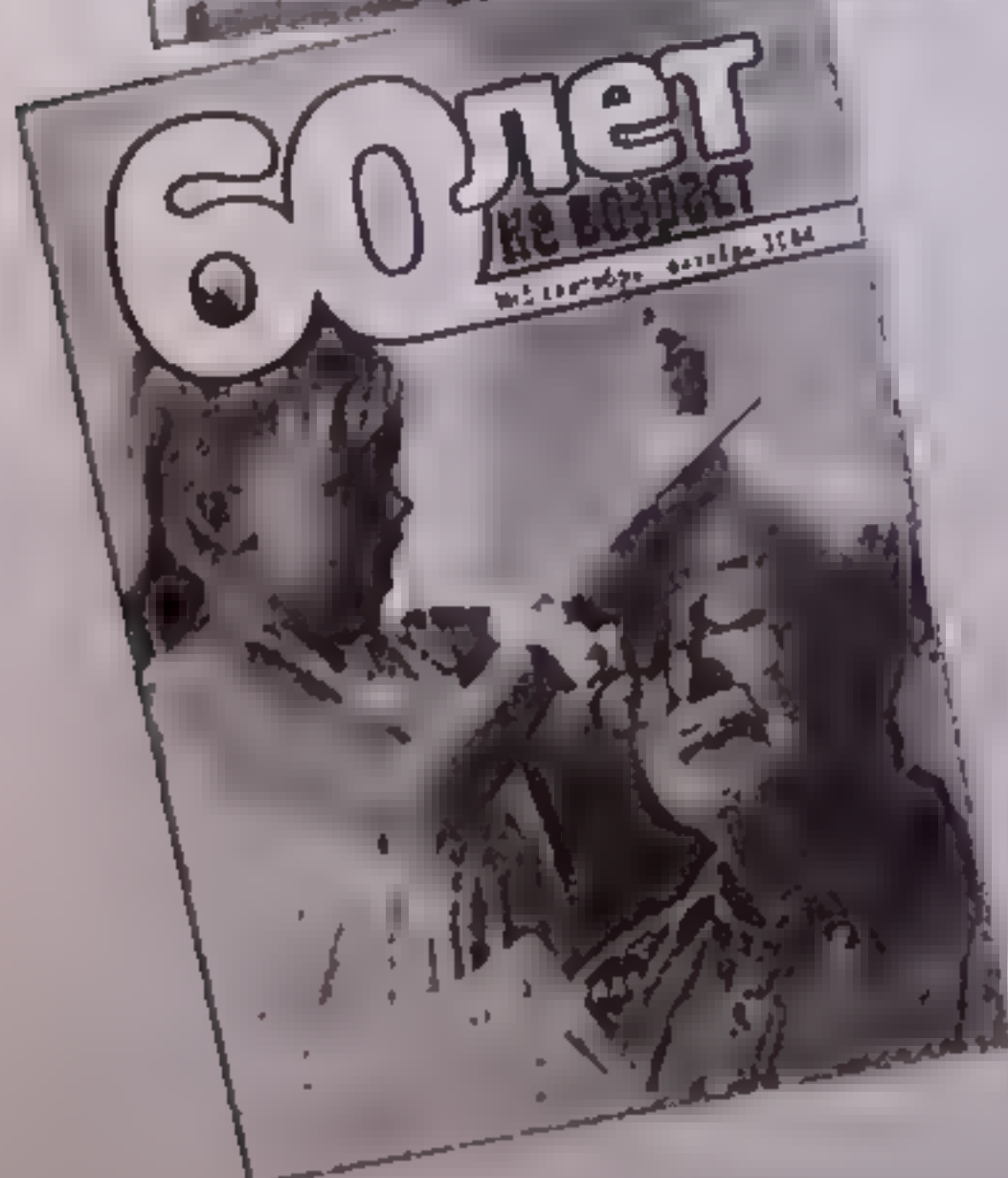
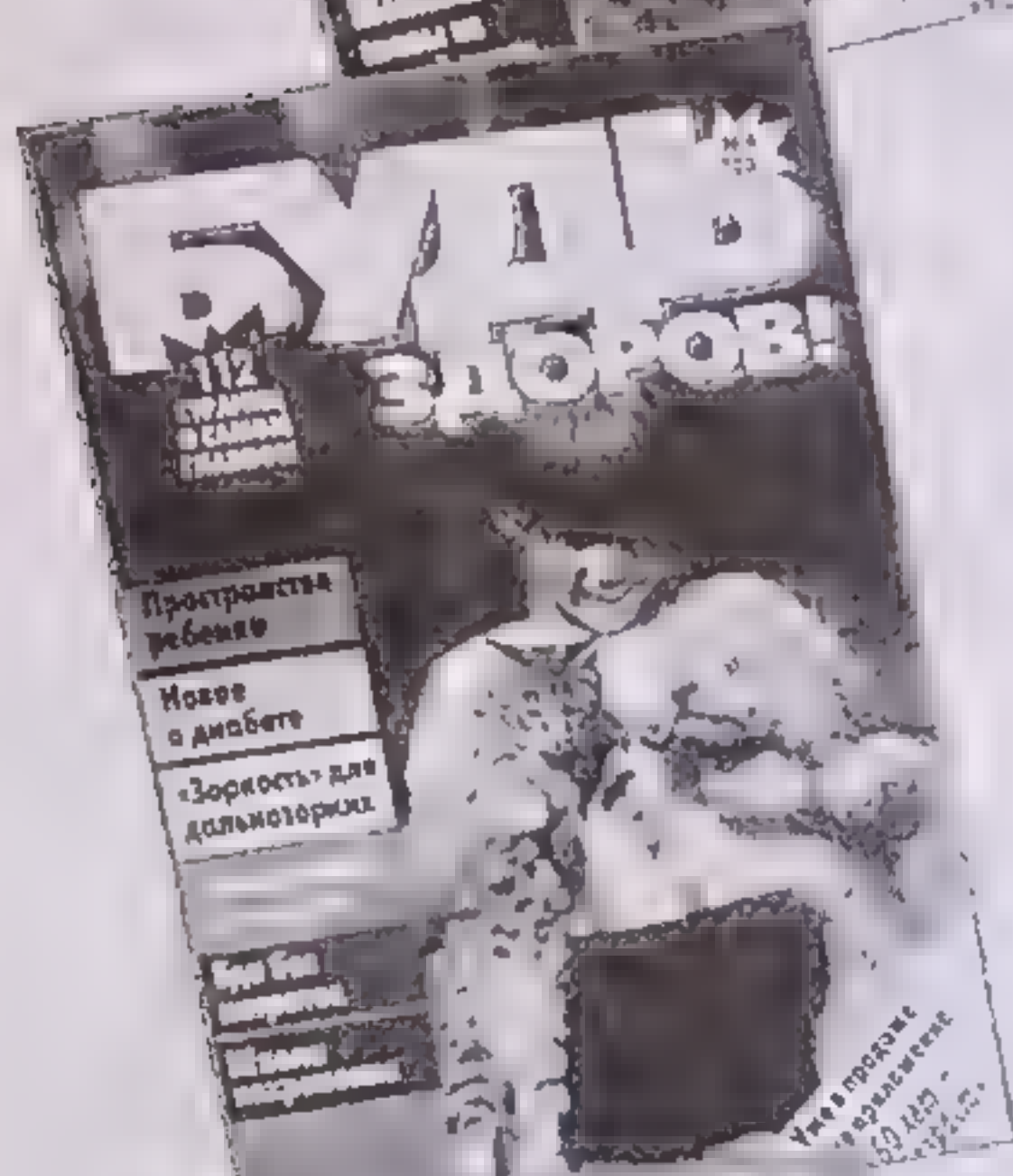
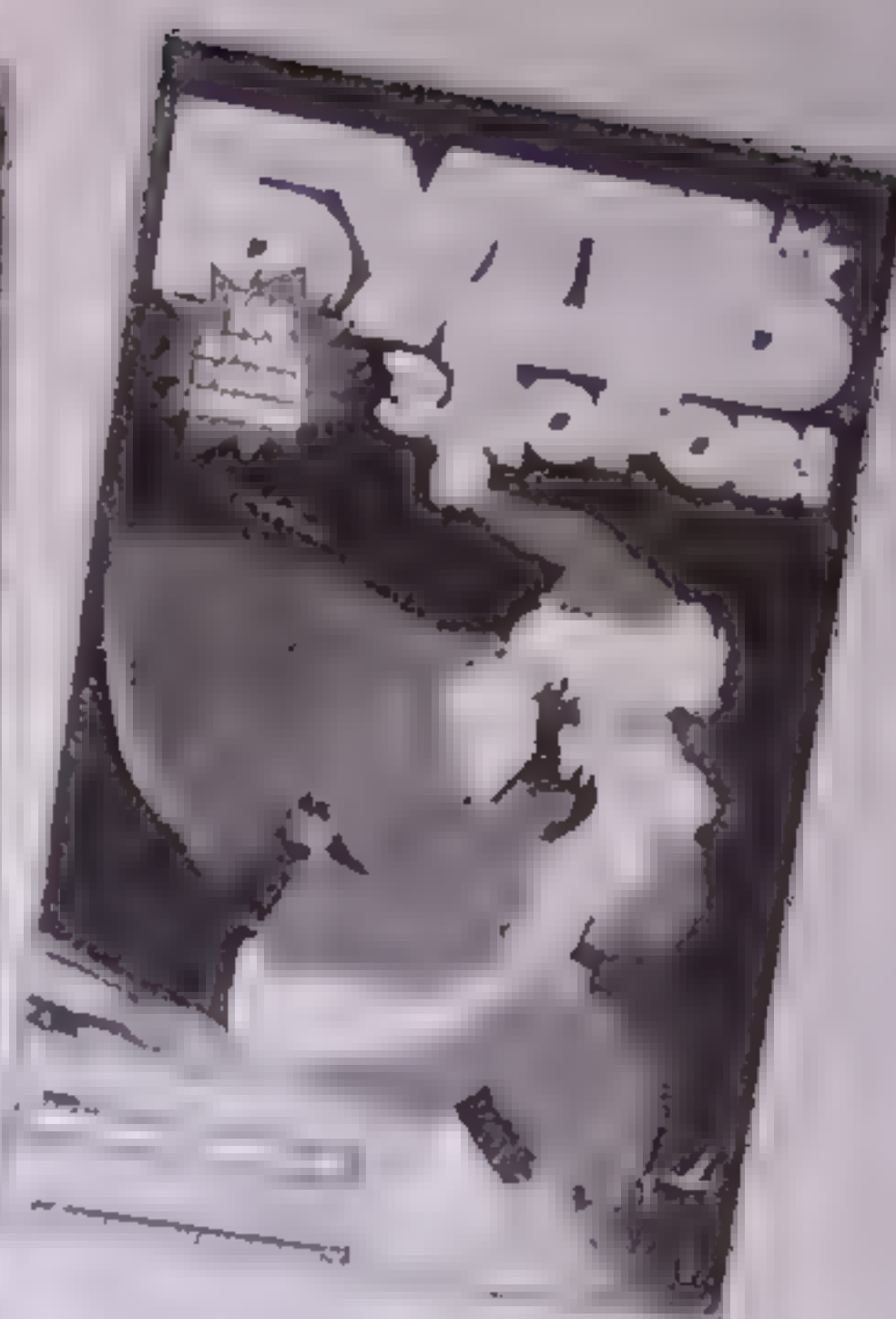
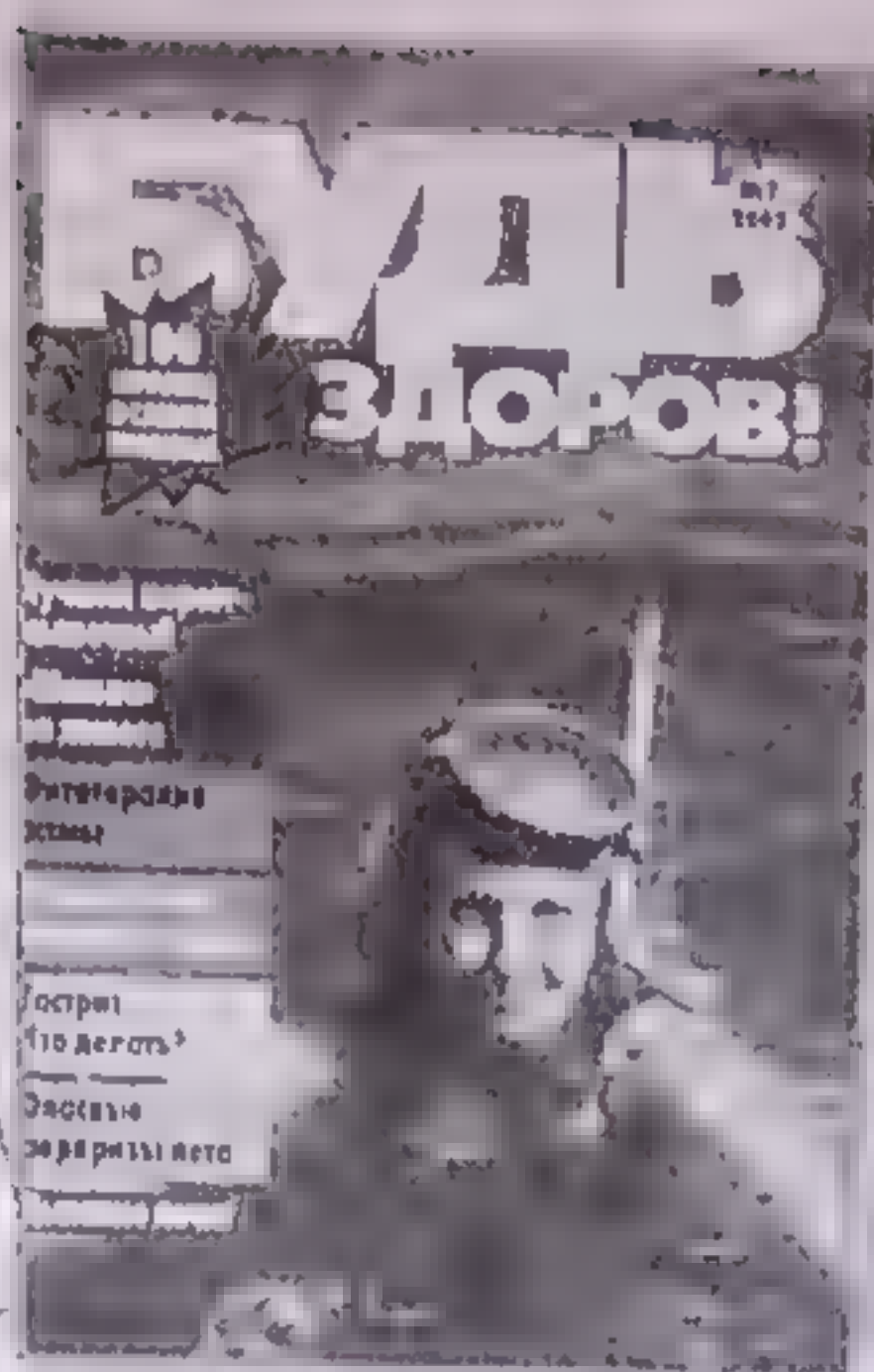
Федеральная справочная .....88

## **ЕЛЕНА МАЗОВА**

Убывающая Луна уносит болезни .....89

Редакция приглашает к сотрудничеству  
журналистов  
и профессиональных фотографов,  
работающих в нашей тематике





## ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Для нас начинается очень ответственный период — подписная кампания. От того, как она пройдет, зависит будущее журнала. Оформляя подписку на «Будь здоров!», вы фактически голосуете за то, чтобы он продолжал жить и не сдавал позиций. Мы благодарны каждому, кто таким образом поддерживает журнал, и, в свою очередь, стараемся выполнить свои обязательства перед читателями.

Главная наша задача — помочь вам сохранять здоровье. Это особенно актуально сейчас, когда льготы отменяются, а система здравоохранения переходит на платную основу и ее услуги становятся для многих недоступными. В этой непростой ситуации мы всеми силами стараемся удерживать цену на журнал — он по-прежнему остается самым дешевым из журналов России, посвященных проблемам здоровья.

В 2005 году ежемесячно (то есть в два раза чаще) будет выходить наше приложение для пенсионеров «60 лет — не возраст». Причем те, кто захочет подписаться на оба журнала, смогут оформить подписку и на полгода, и на год со скидкой.



Оба наших журнала можно найти в двух каталогах — «Пресса России» (том 1) и «Почта России». Придя на почту, найдите эти каталоги, сравните их услуги и цены и выберите то, что вам подходит.

### **Объединенный каталог «Пресса России» (том 1)**

(стр. 204, для Москвы — стр. 208)

«Будь здоров!» на 6 месяцев: индекс 73035

«60 лет — не возраст» на 6 месяцев: индекс 79922

«Будь здоров!» + «60 лет — не возраст» на 6 месяцев: индекс 44780

«Будь здоров!» + «60 лет — не возраст» на 12 месяцев: индекс 44785

### **Каталог «Почта России»**

«Будь здоров!» на 6 месяцев: индекс 99555

«60 лет — не возраст» на 6 месяцев: индекс 99556

### **Подписка в редакции**

На оба журнала можно подписаться и в редакции. Это удобно при одном условии: если вы сами можете приезжать за вышедшими журналами (рассылкой редакция не занимается). Получив в редакции подписную квитанцию, надо оплатить ее в любом отделении Сбербанка. Квитанцию можно заполнить и самостоятельно. О том, как это сделать, вам расскажут по телефону: 710-72-61.

Стоимость подписки в редакции на 2005 год:

«Будь здоров!» (6 номеров) — 75 рублей

«60 лет — не возраст» (6 номеров) — 69 рублей

Полугодовой комплект «Будь здоров!» (6 номеров) + «60 лет — не возраст» (6 номеров) — 140 рублей

Годовой комплект «Будь здоров!» (12 номеров) + «60 лет — не возраст» (12 номеров) — 270 рублей.

В конце этого номера вы найдете анкету. Мы решили продолжить диалог, начатый в прошлом году. Он очень полезен журналу, ведь в своих ответах на вопросы анкеты вы оцениваете нашу работу, предлагаете новые темы и пути улучшения журнала. По вашим письмам была подготовлена не одна интересная публикация. Надеемся, что и на этот раз ваше активное участие в жизни журнала принесет ему большую пользу.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**



Татьяна Абрамова

# В погоне за вдохновением



Фото Виктора Ахлюмова

**Есть ли принципиальная разница между строением мозга выдающегося ученого, поэта, музыканта и обычного человека? Почему одни добиваются успеха в своем деле, а другие постоянно терпят жизненные неудачи? У московского психолога Инессы Папикян есть ответы на эти важные вопросы**



Все люди наделены способностью мыслить, но используют свои мыслительные способности по-разному.

По своему строению и функциям мозг обычного человека не отличается от мозга Нобелевского лауреата. Если человек зашел в тупик в решении сложной проблемы, то это во многом следствие негативных установок и ограничений, которые он «взрастил» в своем сознании, считает Инесса Ивановна Папикян. Накатанные схемы, стандартные подходы чаще всего мешают найти решение проблемы. Прибегая к ним, мы еще больше запутываемся в сложностях и готовы признать проблему неразрешимой. А ведь только стоит взглянуть на нее под другим углом зрения — и вот оно решение.

В связи с этим Инесса Ивановна рассказывает замечательную историю усовершенствования велосипеда. У ранних моделей педали крепились таким образом, что велосипед двигался очень медленно. Чтобы увеличить его скорость, велосипедисту приходилось слишком быстро крутить педали. Выход нашли в увеличении переднего колеса, но это подняло седока высоко над землей, а машина стала громоздкой и неустойчивой. И вот один из безымянных изобретателей, рабочий велосипедной мастерской, предложил неординарное решение — перенести цепную передачу со специальной шестерни на ось заднего колеса. Это позволило увеличить скорость велосипеда. С тех пор уже больше ста лет его конструкция не менялась.

Творческие озарения испытывает большинство людей. Такие прорывы являются, по мнению Инессы Ивановны, наивысшей точкой при поиске решения, когда ха-

отично бродившие мысли неожиданно обретают стройность. Немецкий ученый Иоганн Кеплер рассказывал об ощущении «чудесной ясности», охватившем его в тот момент, когда он открыл законы движения планет.

Замечено, что такие мыслительные «прорывы» случаются, когда их меньше всего ожидают. Ученые пришли к выводу, что лишь 5% исключительных идей, в корне меняющих политику, например, крупной фирмы, возникают на многочасовых изматывающих нервы совещаниях или за рабочим столом. Вдохновение чаще всего озаряет людей, когда они заняты совсем другими делами.

Великий физик Исаак Ньютон сформулировал закон всемирного тяготения, когда на него, отдыхающего в саду под деревьями, упало яблоко. Нобелевского лауреата Альберта Эйнштейна гениальные идеи чаще всего посещали во время бритья. Дмитрий Иванович Менделеев придумал свою знаменитую периодическую таблицу элементов не во сне, как полагают многие, а неоднократно наблюдая за раскладыванием карточного пасьянса. А известный всем литературный персонаж Шерлок Холмс распутывал самые сложные загадки, подбрасываемые ему клиентами, играя на скрипке.

Большинство озарений — это результат длительного поиска ответа на волнующий вопрос. Дотошные ученые подсчитали: для формулировки одной принципиально новой идеи необходимо сформулировать как минимум 60 различных соображений на данную тему.

Вдохновение — феномен любопытный и, как объясняет Инесса



Ивановна, связан он с получением информации из подсознания. Получать ее может каждый человек, если мучительным поиском решения даст своему подсознанию определенную команду.

Любая свежая идея незаметно вызревает в глубинах мозга. Инесса Ивановна называет этот процесс «внутренним инкубационным периодом»: пока сознание занимается текущими делами и ищет решение в стереотипных подходах, подсознание, экспериментируя с накопленным материалом, нащупывает нетривиальный, но самый эффективный выход из ситуации.

Сами по себе озарения выступают в разных формах. Одни представляют собой внезапно всплывающие в сознании готовые формулировки: писатель находит неожиданный поворот сюжета, ученый — ответ на мучавшую его творческую загадку, лектора озаряет, как доступно изложить сложный материал. В других случаях вдохновение проявляется постепенно, добавляя деталь за деталью к теории или сочинению. «Пьеса медленно проступает из тумана, напоминая собой материализующийся призрак», — так описывал свой творческий процесс американский драматург Теннесси Уильямс, автор пьес «Стеклянный зверинец» и «Трамвай «Желание»».

Но в любом случае большинству из нас, чтобы, подобно Архимеду, открывшему новый закон физики, воскликнуть «Эврика!» («Нашел!»), придется потрудиться — сломать стереотип мышления, отказаться от привычного, рутинного подхода к решению проблем, который убивает вдохновение. При решении любой проблемы необходимо дать работу мозгу и команду подсознанию, а это

невозможно, если продолжать мыслить, не съезжая с привычной колеи.

Приведу такой пример. В первые годы применения лучевой терапии раковых опухолей врачи столкнулись с серьезной проблемой: рост злокачественных тканей подавлялся, но одновременно поражались близлежащие здоровые ткани. В результате мучительных поисков и однажды проявившегося озарения решение было найдено: два источника радиации стали располагать так, чтобы идущие от них лучи фокусировались исключительно на опухоли. При этом опухоль разрушалась, а соседние ткани, облучаясь намного слабее, практически не страдали.

Итак, ломка стереотипов — вот наша задача, если мы хотим научиться находить правильный выход из любой сложной ситуации.

Попробуйте представить себя Робинзоном Крузо, советует Инесса Ивановна. В такой ситуации максимально обостряется мышление, и подсознание начинает подсказывать самые неожиданные ходы и решения. Обязательно запишите их. Не всякая проблема заслуживает письменного разбора, однако некоторые задачи настолько многоплановы, что держать в голове все детали очень трудно. В поисках оптимального решения необходимо выделить, а затем объединить части целого. Для этого лучше записать мысли на отдельных карточках, а затем разложить их в виде своеобразного пасьянса, чтобы из многих идей выбрать наилучшую. Такие этапы — анализ и синтез — неотъемлемые части любого творческого процесса.

Когда под рукой нет специального инструмента, мы обычно заменя-



ем его другим, предназначенным совсем для иных целей. Инесса Ивановна убеждена, что в этом суть творческого подхода к любой проблеме. Почему же мы пользуемся им так редко? Исследования показывают, что люди склонны приписывать каждому объекту вполне определенную роль. Инесса Ивановна называет это «функциональным ограничением», имея в виду инстинктивное «нежелание» нашего сознания видеть объекты в несвойственной им ситуации.

Например, для чего нужна скрепка? Удерживать вместе листы бумаги. Но кого-то посетило вдохновение, и теперь в домашних условиях разогнутая скрепка становится инструментом для починки заевшего дисковод компьютера. Трудно поверить, но на прошедшем недавно в Австрии конкурсе у простой скрепки обнаружилось до 100 тысяч различных способов применения.

Поэтому следующий совет Инессы Ивановны Папикян таков: дайте мыслям полную свободу, и вас ждут удивительные открытия. Попробуйте по-новому взглянуть на привычные явления. Инесса Ивановна напоминает, что в психологии подобный мыслительный процесс называется *методом ассоциаций*. В данном случае он сводится к тому, чтобы увидеть как можно больше неожиданных связей с волнующим вас объектом. Детальное изучение 10 тысяч новых, заслуживающих внимания технических проектов показало, что вспышка вдохновения, приводящая, в конечном счете, к оригинальному решению, была результатом примерно 50 различных ассоциаций. Сравнивая между собой уже существующие объекты и методы, авторы устанавливали

между ними неожиданные взаимосвязи, которые давали новые удачные сочетания, приводящие в результате к крупному открытию.

*Поиск аналогий* — также неплохая стратегия решения сложных проблем. Конструкторы, например, стремясь повысить скорость, надежность, маневренность самолетов, вновь и вновь обращаются к изучению особенностей птичьего оперения.

Следующий эффективный способ ломки стереотипов — мысленный *поворот «кругом»* и попытка увидеть то, что всегда казалось плохим, в положительном свете. У одной не очень расторопной американской компании по производству хлеба всегда оставалось большое количество нераспроданной продукции. После истечения срока годности она подлежала уничтожению, а это требовало немалых расходов. И однажды одного из менеджеров осенило. Читая сыну Марка Твена, он дошел до того места, где описывалось, как друзья Тома Сойера по собственной инициативе красили его забор и еще приплачивали ему за редкое удовольствие. Теперь эта компания продает просроченную продукцию японцам, которые используют ее на корм скоту.

Еще одна возможность решить сложную проблему — отказ от *«внутренней цензуры»*. Часто родители поражаются, как легко ребенок осваивает компьютер. Это происходит потому, что он относится к современной технике без пиетета, свойственного старшему поколению. При отсутствии «внутренней цензуры» смелость и дерзание всегда приводят к успеху.

Решить сложную проблему помогает и *игровой подход*. Одним из вариантов такой игры является



«мозговой штурм», предложенный в 1948 году А.Осборном.

Желательно, чтобы в игре участвовало несколько человек. За определенное, достаточно короткое время участники высказывают любые, даже абсурдные, на первый взгляд, идеи. Главное в «мозговом штурме» — генерирование максимального числа идей. Все они обсуждаются. Приветствуются любые комбинации, модификации и уточнения высказанных идей.

Важное условие игры — отказ от любой критики. Она сразу же тормозит поиск и сужает его рамки. Автор идеи не должен ни защищать ее, ни объяснять, чтобы не мешать спонтанным высказываниям остальных участников «штурма».

Насколько эффективен этот метод, показывает пример американского космического агентства НАСА. Размышляя над тем, чем бы заменить трудно расстегиваемую и заедающую в самый неподходящий момент молнию в скафандре космонавтов, ученые прибегли к методу «мозгового штурма». Из словаря наугад выбиралось слово, и собравшиеся, словно дети, перебивая друг друга, фантазировали, как связать его с пресловутой застежкой. Вся эта словесная баталия записывалась на магнитофон. И наконец, кого-то осенило: при слове «растение» возникла ассоциация с цепляющимся за одежду репейником. Так появился новый вид застежки, известный нам как «липучка».

Какая-то ситуация

поставила вас в тупик? Ничего не приходит в голову? Вы нервничаете и теряете время? Инесса Ивановна Папикян советует: самое время начать «мозговую атаку». Она не обязательно требует присутствия других людей. Вы вполне можете вести диалог со своим «внутренним оппонентом», иными словами, с самим собой. Настройтесь на поиск решения проблемы. Включите магнитофон на запись. Определите время, например 15 минут, в течение которого вы будете высказывать все приходящие вам в голову идеи. Одна из них, как озарение, как подсказка всезнающего подсознания, непременно подтолкнет вас к правильному решению.

Итак, насколько лично вам свойственны неординарные решения? Можете ли вы для пользы дела сделать шаг за границу привычного, как говорится, поймать вдохновение «за хвост»?

Если да — значит, непременно решите любую трудную проблему: обязательно заведите внезапно сломавшуюся машину, заменив сгоревший предохранитель скрепкой для бумаг; заставьте работать «зависший» компьютер, несколько раз «неправильно» перезагрузив его; утихомирите несговорчивого клиента неожиданным подарком от фирмы. И если, вопреки всякой логике и здравому смыслу, автомобиль все-таки едет, электронный мозг включается в работу, а клиент уходит довольный, значит, вас посетило вдохновение.

**Смелее пробуйте новое — всегда полезно свернуть в сторону с наезженной колеи. Выходов из тупиков бесконечно много, главное, не упираться носом в стену, а активнее вертеть головой. И тогда рано или поздно вслед за великим Архимедом**

**вы воскликнете:**

**«ЭВРИКА!»**



Валентина Ефимова

# Главное – саморегуляция

*Анатолий Ефимович Алексеев знаком многим как автор и ведущий телепрограммы «Помоги себе сам». Но мало кто знает, что он не только популяризатор здорового образа жизни, но и автор оригинальной системы оздоровления организма. За ее разработку ему было присвоено звание академика РАЕН и Европейской академии естественных наук.*

*Система Алексеева включает несколько этапов: очищение организма, переход на новое питание, восстановление нормального капиллярного кровотока с помощью ванн по методу доктора А.С.Залманова и прием биологического комплекса «Полифит-М», в состав которого включены ферментированные масла двух десятков лекарственных растений. Подробнее об этой пищевой добавке мы расскажем в следующем номере, а пока начнем знакомство с комплексной системой восстановления здоровья, применяемой А.Е.Алексеевым*

## Наш внутренний «океан»

С развитием медицины появляется все больше новых препаратов, приборов и технологий, помогающих преодолевать болезни. Однако иногда можно обойтись и без них — самыми простыми средствами. Правда, при одном условии: если успешно работает природная система саморегуляции и самовосстановления организма.

Анатолий Алексеев понял это, когда тяжело заболел: у него обнаружили серьезное заболевание почек. После безуспешного многомесячного лечения ему предложили

операцию. И так случилось, что именно в это время он познакомился с системой психологической саморегуляции врача из Махачкалы Хасана Алиева, которая помогла преодолеть болезнь.

Интерес к теме сохранения и восстановления здоровья привел его к созданию телепрограммы «Помоги себе сам», которая долго шла на первом канале Центрального телевидения (теперь ее можно посмотреть по московскому кабельному телевидению). Занимаясь проблемами здоровья, Алексеев смог нащупать нестандартные пути самооздоровления и создать систему



восстановления саморегуляции организма.

Разрабатывая свою систему, Алексеев во многом опирался на идеи известного русского врача А.С.Залманова, высказанные им, в частности, в книге «Тайная мудрость человеческого организма». Залманов писал: «Жизнь — это вечное движение жидкостей между клетками и внутри клеток. Остановка этого

тельные ткани, клетки в них, как острова в океане, омываются лимфой, кровью. Наверное, не надо объяснять, как важна чистота нашего внутреннего «океана». Скажем, чтобы к каждой клеточке организма доставлялось достаточное количество кислорода и питательных веществ, не только сосуды должны быть прочными и эластичными, но и сама кровь должна быть подвижной и текучей. А

улучшить реологические, то есть текучие, свойства крови, как и других жидких сред организма, можно, лишь восстановив гидродинамику организма в целом. Кроме того, кровь надо освободить от шлаков и токсинов. Глубоко заблуждается тот, кто пытается очищать кровь, лимфу, кишечник, печень и другие органы и системы по отдельности. Делать это надо в комплексе. В организме все процессы, связанные с естественным удалением отработанных или попавших в организм вредных веществ, подчиняются строгой иерар-

хии: сначала очищаются жидкие среды, потом клетки, ткани, после этого — органы. Разрушать такой порядок, сложившийся в единой самоорганизующейся системе, каким является наш организм, нельзя.

### Не менее шести стаканов

Анатолий Ефимович убежден, что восстановить внутреннюю гидродинамику (иными словами, уско-

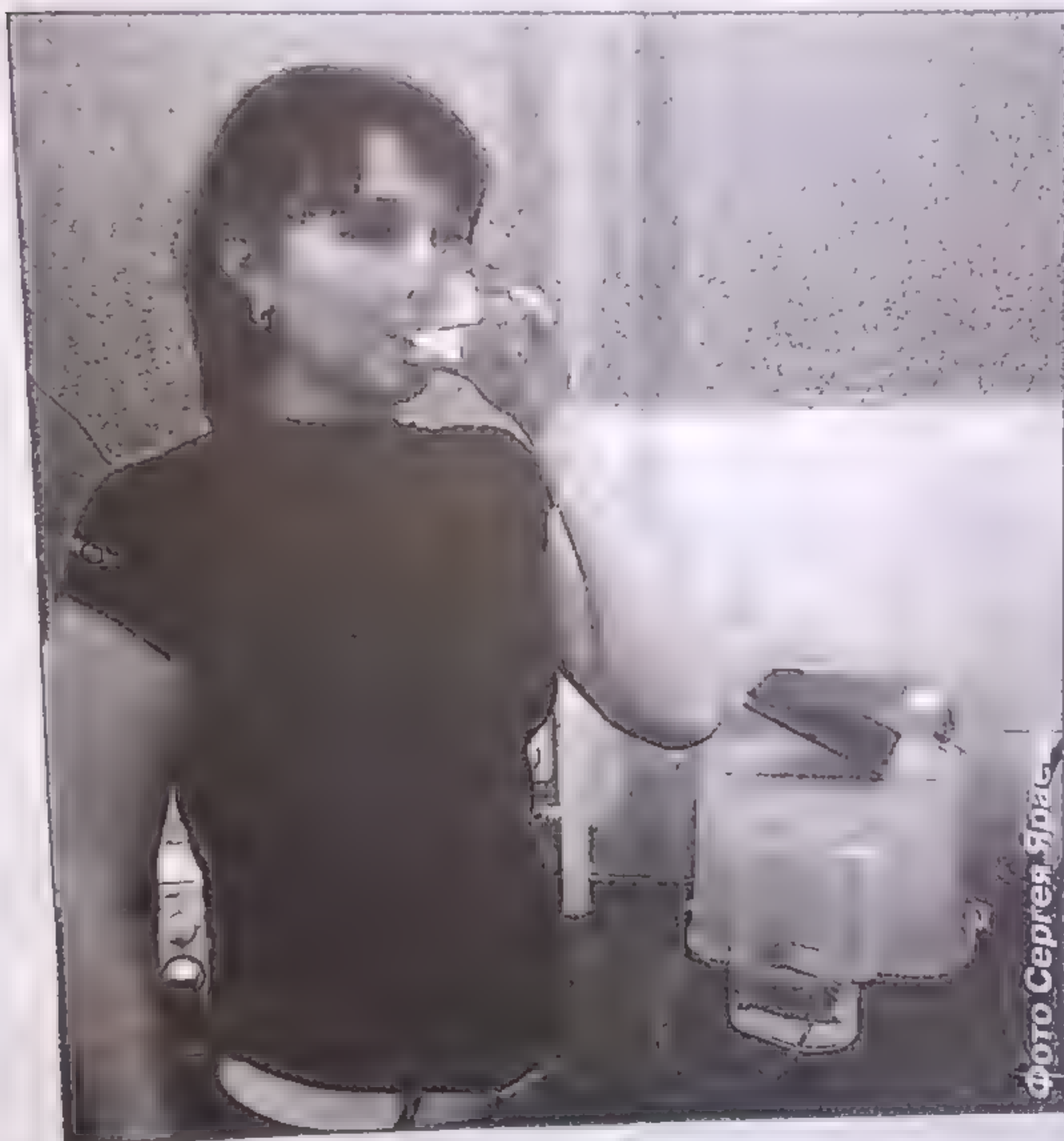


Фото Сергея Яра

Воду надо очищать через мембранный фильтр, считает А.Е.Алексеев

движения приводит к смерти. Частичное замедление этого движения в каком-то органе вызывает частичное расстройство. Общее замедление движения внеклеточных жидкостей вызывает болезнь».

— Это очень точное наблюдение Залманова помогает понять роль жидкостей в нашем организме, — говорит Анатолий Ефимович. — Скелет, внутренние органы, соедини-



ритель движение жидкостей в теле) и одновременно запустить процесс общего очищения организма можно, употребляя достаточное количество чистой структурированной воды. Такой бывает природная талая вода, а также вода, настоянная на минералах: кремнии, цеолитах, шунгите. Настаивать воду на шунгите можно не более двух часов. Настоянная свыше двух часов вода для питья не годится. Ее можно использовать только наружно как эффективное бактерицидное средство. Кипятить воду нельзя, потому что при кипячении разрушается структура воды.

Сам Алексеев получает структурированную воду, пропуская обычную водопроводную через очистительный фильтр "Nerox", сделанный на основе трековой мембраны (разработка лаборатории академика Г.Н.Флерова, имеет международный патент Красного Креста). Им очень легко пользоваться: фильтр погружают в емкость с водой, а он через трубку выдает ее уже чистой, структурированной.

В нашем организме постоянно циркулирует 42-47 л жидкости (около 5 л крови, 2 л лимфы в лимфатических сосудах, 35-40 л внутриклеточной и межклеточной жидкости). Для поддержания эндэкологической чистоты всех жидкостных сред организма человеку ежедневно необходимо в среднем выпивать 2-2,5 л структурированной воды, в крайнем случае не менее 6 стаканов. А.Е.Алексеев предлагает руководствоваться такой схемой: взрослым людям при весе от 60 кг и выше требуется 2,5-3 л, взрослым и подросткам при весе от 40 кг — 2-2,5 л, детям от 30 кг — 1,5-2 л, от 20 кг — 1-1,5, малышам от 10 кг — не менее 0,5 л в день.

Пить следует воду комнатной температуры, маленькими глоточками, дробно, а не залпом. В этом случае возникает эффект «капельницы»: вода быстро проходит в кишечник и расходуется по телу, при этом не образуется отеков.

Если у вас уже есть отеки, связанные с сердечной или почечной недостаточностью, нужно на некоторое время отказаться от употребления поваренной соли, которая задерживает воду в организме. Можно также пить чай из петрушки огородной. Он усиливает мочеотделение и одновременно saniрует мочевыводящие пути. Готовят его так: 1 столовую ложку свежей мелко нарезанной травы или 1 чайную ложку сухой залить стаканом кипятка, 10 минут настоять. Выпить теплый чай глотками.

### Выведение шлаков

После того как человек начинает пить чистую структурированную воду, в его организме постепенно нормализуются обменные процессы — от водно-солевого до белкового. Этот процесс протекает тем благоприятнее, чем лучше функционирует желудочно-кишечный тракт, прежде всего стенка кишечника, его слизистая оболочка. Кислотно-щелочной баланс, выделение пищеварительных соков и ферментов в них, активность перистальтики, сфинктеров — все это тоже имеет значение.

Увы, сегодня трудно найти человека со здоровым желудком и кишечником. Дисбактериоз, гастрит, гастроудоденит, эрозия, язва, колит, полипы — трудно даже перечислить все болезни органов пищеварения. Чтобы дать организму возможность справиться с неблагоприятным положением, нужно очистить ки-



шечник, разгрузить внутреннее пространство, освободить его хотя бы от гнилостной микрофлоры. Казалось, для этого есть давно знакомое и простое средство — клизма. Но Алексеев считает, что клизма часто усугубляет проблемы больного кишечника. Вместо нее он предлагает использовать соль магнезии — сульфат магния (именно соль, а не готовый аптечный раствор). Очищение кишечника проводится по такой схеме.

1-й день. Выпить утром стакан чистой воды и не завтракать. Растворить 20 г соли магнезии в стакане чистой теплой воды. В 10 часов (время можно менять в зависимости от своего распорядка дня) медленно, несмотря на горечь, выпить раствор. Затем через каждые 15 минут, четыре раза в течение часа, выпивать по стакану чистой воды без соли.

Как правило, к этому времени возникают позывы на дефекацию: организм стремится освободиться от концентрированного солевого раствора, используя для его вымывания и выпитую воду, и ту, что имеется в организме. Жидкость проникает из сосудистой системы желудочно-кишечного тракта в его просветы, тем самым очищая кровь, унося шлаки и продукты распада, которые затем выходят наружу вместе с разжиженными каловыми массами.

Через три часа процедура повторяется. Естественно, в это время ничего нельзя есть (исключение делается только для больных диабетом — они могут медленно, тщательно пережевывая, съесть кусочек хлеба или что-нибудь из фруктов). Еще одна оговорка — для гипотоников: из-за того, что сульфат магнезии снижает давление, им за

полчаса до процедуры надо выпить, растворив в воде, 30-40 капель элеутерококка, или лимонника китайского, или золотого корня.

Спустя два часа после второго приема магнезии настает очередь «Полифита-М». Это средство Анатолий Ефимович считает просто спасительным в период перестройки работы организма:

— Вообще-то пищевые добавки я не очень жалую, — объясняет он, — но когда познакомился с клиническими испытаниями «Полифита-М», то был просто потрясен тем, как работает эта биологически активная добавка. Не будучи лекарством, она влияет на весь биохимический цикл организма, что позволяет наладить процессы саморегуляции во время очищения. В этот период естественны обострения, которые сигнализируют, где у человека самые главные проблемы. Скажем, могут сильно заболеть суставы. «Полифит-М», содержащий аминокислоты, ненасыщенные жирные кислоты, фосфолипиды, полисахариды, витамины, минеральные вещества, ферменты, флавоноиды, в том числе и антиоксидантного действия, и другие полезные вещества, обеспечивает питанием все системы, в том числе и суставы, что помогает налаживать в них обмен веществ. Я наблюдал, как при употреблении этого препарата даже самые тяжелые язвы заживают без рубцов! Уходят язвенные колиты и другие расстройства желудочно-кишечного тракта, заболевания носоглотки, дерматозы и аллергии у детей...

Итак, спустя два часа после приема магнезии нужно принять 1 чайную ложку «Полифита-М», смешав его с 1 столовой ложкой воды. Смесь с минуту надо перемешивать



во рту для лучшего эмульгирования, чтобы ферменты лекарственных растений, находящиеся в препарате в легкоусвояемой биотрансформированной форме, всосались в слизистую ротовой полости, минуя желудочно-кишечный тракт.

Через два часа после приема «Полифита» можно съесть 100 г квашеных злаков («кваш»), а за полчаса до сна еще 1 стакан.

Приготовление «кваш». Готовить ее Анатолий Ефимович советует из продающейся в магазинах смеси хлопьев 4-5 злаков. Прежде чем покупать хлопья, прочтите на этикетке, как их готовить: нужно, чтобы время приготовления каши занимало не меньше трех минут. Если каша из злаков готовится мгновенно, они не подходят. Для приготовления одной порции «кваш» к 0,5 стакана готовой смеси хлопьев добавьте по 1 столовой ложке гречневой крупы и перемолотого в муку пшена, чтобы увеличить количество калия и железа. Подготовленную смесь надо высыпать в стеклянную или керамическую миску, добавить по 1 столовой ложке мелко нарезанного укропа, петрушки, 1 зубчик чеснока и 1 чайную ложку меда, затем залить кефиром, или ряженкой, или простоквашей (но не «био»), тщательно перемешать до состояния жидкой сметаны и оставить, накрыв чистым полотенцем, при комнатной температуре на 6-8 часов (можно на ночь, чтобы утром позавтракать).

Вместо «кваш» можно выпить стакан смеси свежесжатых соков. Выберите, что вам больше по вкусу:

сок лимона (50 г), грейпфрута и апельсина (по 75 г), или сливовый и яблочный сок (каждого по 75 г) и вишневый (50 г), или сок свеклы и моркови (по 50 г), вода чистая некипяченая (100 г).

В этот же день необходимо подготовить 2 литра смеси воды и цитрусовых соков для следующего, второго, дня. Вечером второго дня готовится смесь на третий день. В нее входят: апельсиновый и грейпфрутовый сок — по 400 г, лимонный сок — 200 г, структурированная вода — 1 л. Если у вас аллергия на цитрусовые, можно приготовить другую смесь: сливовый и яблочный сок — по 400 г, вишневый сок — 200 г, вода — 1 л.

2-й и 3-й дни. Приготовленные 2 литра смеси соков пить медленными глотками в течение всего дня. Утром и вечером принимать, слегка взболтав во рту, по 1 чайной ложке «Полифита-М».

С 4-го по 7-й день. Очищение продолжается с помощью сорбентов. Их принимают один раз на ночь, но в полуторной дозе от разовой нормы (к примеру, три капсулы вместо рекомендуемых двух), обильно запивая водой. Главное условие — сорбенты не должны вызывать задержку стула. Лучше принимать «Фервитал», изготовленный на основе отрубей.

Если задержка стула есть, следует делать микроклизмы (в 150 г теплой воды добавить 50 г настоя ромашки и 1 столовую ложку растительного масла).

*Продолжение следует*

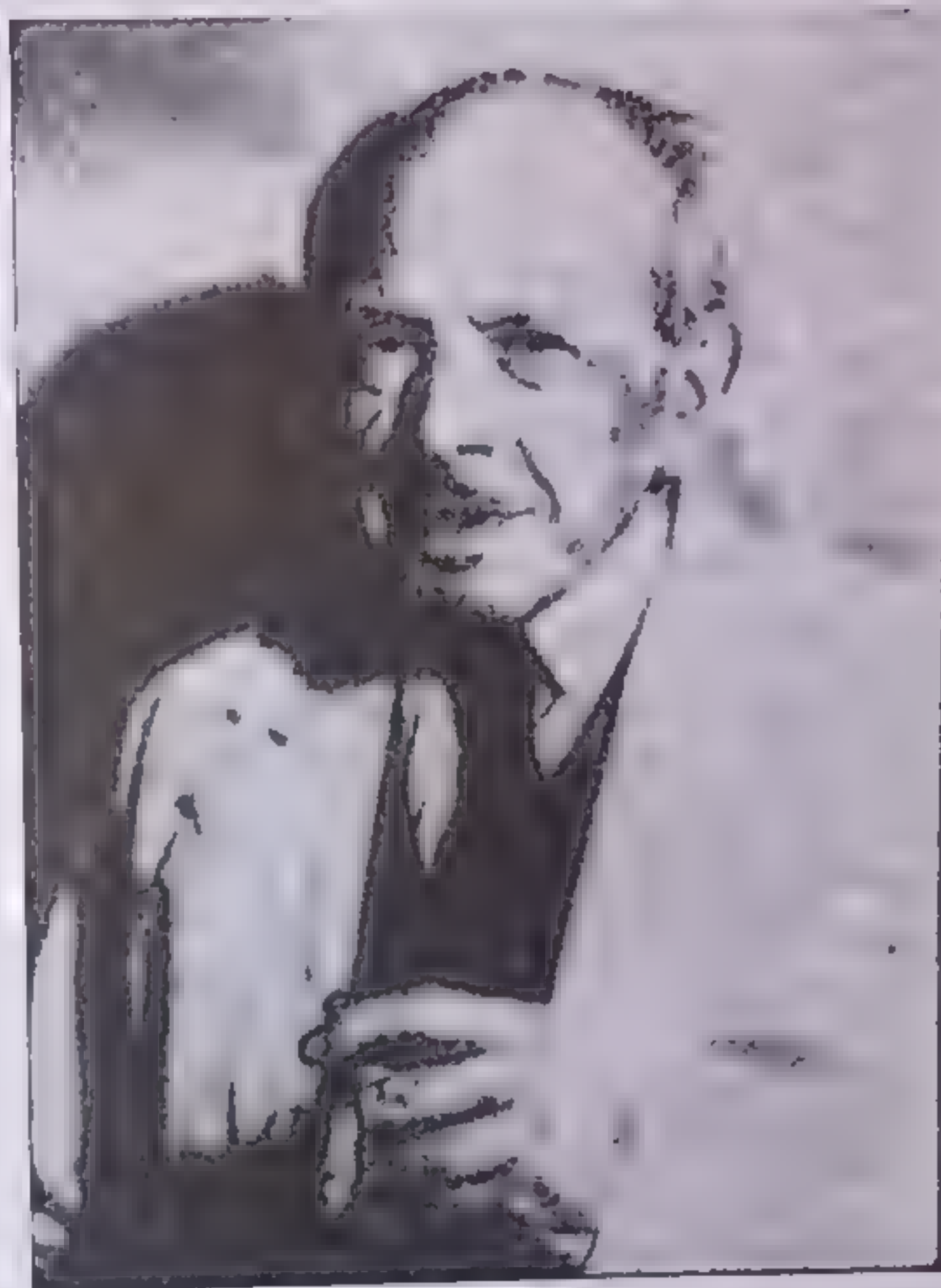
Информацию о лекциях А.Е.Алексеева  
можно получить по телефонам:  
(095) 744-46-75, 504-67-13



Виктор Агапов

# Мой Залманов

В жизни каждого человека бывают события, которые меняют его судьбу. Таким событием для Виктора Анатольевича Агапова стало знакомство с работами известного русского врача А.С.Залманова. Главную причину многих болезней доктор Залманов видел в нарушении функций капилляров и применял для их восстановления скипидарные ванны. Технология приготовления этих ванн была довольно сложной. Агапов решил сделать метод Залманова более доступным и занялся разработкой фитоскипидарных экстрактов, которые надо просто добавлять в ванну. Образование химика-технолога и врача позволило ему успешно справиться с этой задачей



Александр Соломонович Залманов

## Искать и находить

Медициной я интересовался всегда — может быть, потому, что в моем роду были целители. С огромным интересом читал старинные травники, бережно хранившиеся в нашей семье. А после окончания медицинского института всерьез занялся фитотерапией. Тогда-то мне и попались труды доктора медицины А.С.Залманова, которые переверну-

ли мое представление о человеке и причинах его болезней. Да и сама жизнь этого человека, врача и мыслителя, посвятившего себя служению людям, заставила меня на многое взглянуть другими глазами.

Александр Соломонович Залманов прожил долгую, нелегкую, но чрезвычайно плодотворную жизнь. Когда его спрашивали, откуда он берет силы для напряженной работы, он объяснял, что его поддерживает



страстное стремление искать и познавать новое и передавать эти знания людям — в медицинской практике и в книгах.

Александр Соломонович Залманов родился в Гомеле в 1875 году. Закончив школу с золотой медалью, поступил на медицинский факультет Московского университета, но, доучившись до четвертого курса, ушел: он был не удовлетворен качеством преподавания, которое «не будило мысли и воображения». Круг его интересов был широк и не ограничивался медициной. Чтобы расширить свое образование, он перешел на юридический факультет и одновременно учился на филологическом.

После исключения из университета за участие во всероссийской студенческой забастовке Залманов уехал учиться в Германию, где получил свой первый медицинский диплом (вторым был российский, а третьим — итальянский). Он работал с виднейшими медиками того времени, принимал участие в исследованиях. Но когда началась Первая мировая война, вернулся в Россию и отправился на фронт, руководил пятью санитарными поездами. Там он заболел брюшным тифом, осложненным язвенным процессом гортани. Едва поднявшись после болезни, принял на свои плечи военный госпиталь.

В августе 1918 года Залманов был назначен начальником государственного управления курортами, возглавил борьбу с туберкулезом. Уже в то время его авторитет как врача был очень высок: он лечил В.И.Ленина, Н.К.Крупскую, М.И.Ульянову.

В это же время Залманов организовал бальнеологический инсти-

тут. Однако его не удовлетворяло, что за 3-4 недели, отпущенных на лечение с помощью бальнеотерапии, не удастся поднять тяжелых больных. Он понимал, что нужен новый подход к бальнеолечению. Оставив высокий пост, с выданным Лениным паспортом он уехал за границу. Обосновался во Франции, чтобы заняться исследованиями. Эти исследования завершились созданием теории циркуляции жидкостей и крови в организме. В качестве практической гимнастики для капилляров он предложил скипидарные ванны. Его методы оказались успешными, и кабинет «врача капилляров» привлекал все больше пациентов из разных стран. С помощью своей бальнеотерапии ему удавалось излечивать самых тяжелых больных.

Началась Вторая мировая война, и Александр Соломонович уже своим происхождением рисковал привлечь к себе внимание гестапо. Но несмотря на это, он лечил французских партизан. И писал книги, где обосновывал свои взгляды на единство человека и Вселенной, свои нетрадиционные подходы к лечению болезней. После войны они вышли в Париже одна за другой — «Секреты и мудрость тела», «Чудо жизни», «Тайная мудрость человеческого организма». Он считал, что «самопроизвольного излечения» достигает тот человек, который «поощряет и возбуждает свою мысль», а та, в свою очередь, «регулирует функции мозга и стимулирует нейроны, управляющие функциями организма».

Напряженный труд подорвал его здоровье, но и это не могло заставить его отказаться от работы. Его увозят в больницу с инфарктом, но



через десять дней после выхода из нее он возвращается к делам. В 79 лет он перенес инсульт, легочную эмболию и двухстороннюю пневмонию. Коматозное состояние длилось 12 дней, но, к счастью, его удалось спасти. В возрасте 86 лет у него возникло тяжелое заболевание кишечника с угрозой непроходимости. Едва оправившись от болезни, он возобновил прием пациентов. Уже во время консультации первого больного силы его стали прибавляться, а к концу дня он покинул кабинет, чувствуя себя вполне здоровым. Скончался он через три года за письменным столом, когда работал над новой книгой.

В своих последних статьях, помимо чисто медицинских проблем, он затрагивал и нравственные темы, обращая внимание на важность доброжелательных взаимоотношений между людьми для сохранения здоровья. «Человек удивительно защищен против жары, против сильного холода, против микробов, — писал он, — но он остается беззащитным против жестокости, зависти, глупости людей».

### **Как уменьшить «страдания капилляров»**

Залманов был убежден, что нет заболеваний отдельных органов, всегда болен весь организм. И никаких патологий не существует без «страданий капилляров», поскольку межклеточная жидкость (лимфа), со всех сторон омывающая клетки тела, может полноценно доставлять к ним питание и кислород и забирать отработанные продукты только тогда, когда кровь хорошо фильтруется капиллярами. О главенствующей ро-

ли в кровообращении этих мельчайших сосудов, писал он, говорит «значительная протяженность их поверхности, исчисляемая в 6300 м<sup>2</sup>, и их длина в организме — 100 000 км».

Причину перехода многих острых заболеваний в хронические Залманов видел в постепенном нарушении функций капилляров и в результате — обмена веществ в тканях. Возникающий при этом застой ведет к отравлению организма накопленными продуктами метаболизма. Одновременно снижаются процессы саморегуляции и самовосстановления. Залманов писал: «В аптеке здоровья не купишь. Нужно поддержать организм, помочь ему в его усилиях приспособиться к окружающей среде, к атмосферным, пищевым, эмоциональным факторам... Если вы войдете в помещение, отравленное газом, первым вашим побуждением будет желание широко распахнуть окно. Прежде чем применить антибиотики, открывайте закупоренные капилляры у каждого больного, увеличьте его дыхательные возможности. Нужно очистить кровь, восстановить ее циркуляцию, открыть дорогу фагоцитозу, омыть микробы циркулирующей плазмой, и она склеит, обезвредит и устранил вторгшихся микробов, как вода в реке устраняет нечистоты, потому что в каждой капле крови больше антител, чем во всех лабораториях мира».

Мощнейшую возможность самоочищения организма от болезнетворных микробов и вредных веществ дает и повышение температуры тела. В качестве лечения с этой целью он предлагал процедуры с горячей водой, поскольку существует тесная связь состояния организма



человека и воды, которая содержится в цитоплазме («клеточном соке») и составляет  $2/3$  массы тела взрослого человека. Не соглашаясь с ортодоксальной медициной, которая не разрешает применять тепло при воспалительных процессах, Залма-нов доказывал: горячая вода устраняет застой в капиллярах, восстанавливает кровообращение и помогает вывести вредные метаболиты, микробы и разрушенные клетки в общее русло циркуляции крови, а затем — и из организма. Кстати, такой же врачебной тактики придерживался и один из великих вирусологов Луи Пастер.

Ну а теперь поговорим о горячих скипидарных ваннах.

### Целительный терпентин

Испокон веков на Руси добывали скипидар из живицы — смолистых выделений хвойных деревьев, которые и придают характерный аромат хвойному лесу. Смола предохраняет древесину от вредителей, грибов, заживляет раны деревьев. В народной медицине живица использовалась как средство для лечения ожогов, язв, эрозий. Ее благотворное воздействие при лечении длительно не заживающих ран отмечал знаменитый русский хирург Н.И.Пирогов.

Целительные свойства живицы придают терпены — биологически активные вещества, входящие в состав многих эфирных масел (поэтому скипидар называют еще терпентином). Их использовали с глубокой древности. Например, в Древнем Египте терпены применяли при бальзамировании мумии. В живичном скипидаре главным цели-

тельным веществом является терпен, называемый  $\alpha$ -пинен (от латинского *pinus* — сосна). Его содержание и определяет лечебные свойства медицинского скипидара. Важное значение имеет также степень очистки скипидара от веществ, раздражающих кожу и слизистые оболочки. Поэтому применять с лечебной целью технический скипидар, продающийся в хозяйственных магазинах, нельзя. (Попутно замечу, что скипидар, выпускаемый разными производителями, отличается по качеству. По моему мнению, самый хороший скипидар выпускается Тихвинским лесохимическим заводом. Его я и использую при производстве фитоскипидарных экстрактов.)

Эффект действия скипидарных ванн связан со способностью пиненов проникать через верхний слой кожи, растворяться в подкожной жировой клетчатке и оказывать раздражающее воздействие на ее чувствительные нервные окончания. Кроме того, под влиянием терпенов в коже образуется биологически активное вещество гистамин, которое способствует раскрытию спавшихся капилляров и расширению их просвета. В результате кровообращение в тканях улучшается. Воздействие других компонентов скипидарных экстрактов в сочетании с высокой температурой воды вызывает пульсацию лимфатических микрососудов, которая приводит к улучшению циркуляции лимфы и выводу шлаков. Повышается активность находящихся в капиллярах клеток-санти-таров, и тем самым усиливаются защитные иммунные реакции.

Через раздражение подкожных нервных окончаний активизируются функции центральной и вегета-



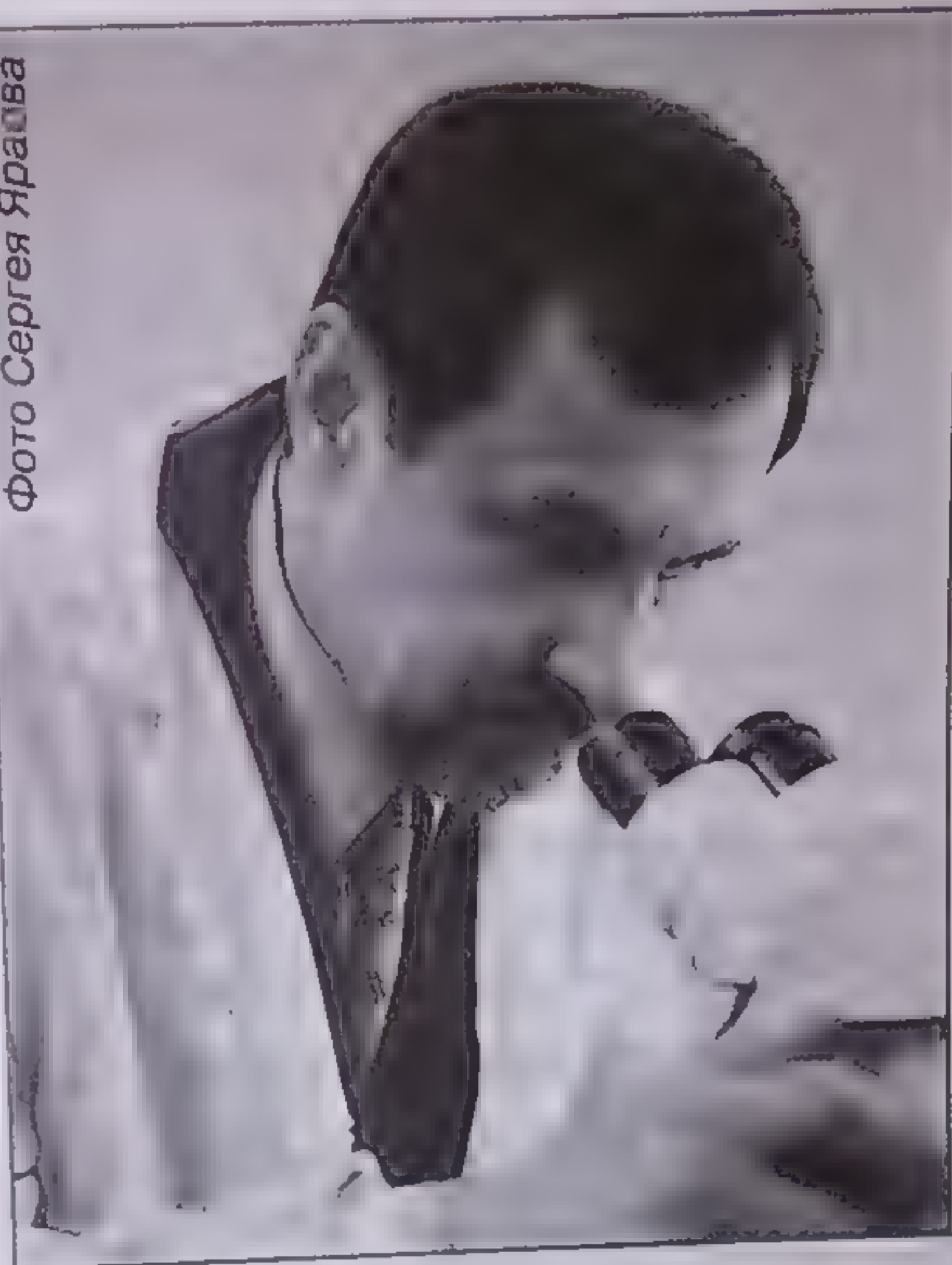
тивной нервной системы, запускаются рефлекторные физиологические реакции, лежащие в основе механизма естественной саморегуляции и самовосстановления организма.

Таков общий эффект скипидарных ванн. Но, как известно, Залманов применял их, в зависимости от артериального давления больного, в трех видах — добавлял белую или желтую скипидарную смесь или сочетал эти смеси. Белый раствор, содержащий салициловую кислоту, детское мыло и другие компоненты, усиливает действие скипидара на кожу и капилляры, оказывает антибактериальное воздействие и способствует повышению артериального давления. Входящие в состав желтого раствора олеиновая кислота, едкий натр и другие компоненты также активно взаимодействуют с рецепторами кожи, усиливают действие пиненов и способствуют раскрытию капилляров. Химический состав этого раствора вызывает сильное потоотделение и снижает артериальное давление, благодаря чему желтые ванны можно применять при гипертонии и других сердечно-сосудистых заболеваниях. Залманов назначал курсы скипидарных ванн (15-20 процедур) практически при всех заболеваниях. Противопоказаниями он считал только выраженные формы сердечной недостаточности, а также открытый туберкулез и острые психозы. Широко применял ванны и для омоложения организма, ведь раскрытие капилляров приводит к усилению обмена веществ и улучшению состояния всех тканей и

органов. Правда, он признавал и некоторые возрастные ограничения.

К сожалению, залмановские ванны долго не имели широкого рас-

Фото Сергея Ярава



Виктор Анатольевич Агапов  
разрабатывает наиболее эффективные  
экстракты для скипидарных ванн

ространения. Одна из причин состоит в том, что самым больным очень трудно подобрать необходимые химические компоненты растворов и выдержать точную дозировку при приготовлении раствора для ванн. Понимая эту проблему, я взялся за изготовление желтых и белых скипидарных экстрактов для залмановских ванн. Эти растворы в готовом для употребления виде сегодня выпускает предприятие «Травы жизни». Об этих растворах и способах их применения речь пойдет в следующем номере журнала.

*Продолжение следует*



Вера Козлова

# СТВОЛОВЫЕ КЛЕТКИ: ЧЕГО ОТ НИХ ЖДАТЬ?

**XXI век преподнес миру сенсацию, которая, по всей видимости, скоро кардинально изменит возможности медицины. Речь идет о выделении из живых тканей (костного мозга, крови взрослого человека или из эмбрионального материала) стволовых клеток, из которого можно вырастить разные ткани организма. По мнению ученых, клеточная и тканевая терапия открывают перед медициной новые перспективы: появится возможность создавать "запчасти" для организма и "чинить" его разнообразные "поломки"**

Уже сейчас можно утверждать, что клеточная терапия добилась ошеломляющих результатов. Таким методом недавно удалось вылечить израильского мальчика Захария Хазана, страдавшего тяжелой формой иммунодефицита. Жизнь ребенку спасла пересадка стволовых клеток, выделенных из костного мозга его старшего брата.

Впечатляющего успеха удалось достичь и медикам Гонконга. Восемьдесят пациентам, страдавшим тяжелой стенокардией, ввели в сердце стволовые клетки. Через три месяца больные, считавшиеся безнадежными, были спасены: из стволовых клеток сформировались новые капилляры, и кровообращение восстановилось.

При всей очевидности результатов клеточной терапии, ее успехи пока воспринимаются как чудо, поскольку ученым еще не удалось до

конца объяснить механизм действия стволовых клеток.

Исследованием свойств универсальных клеток заняты сейчас лучшие умы во многих странах, в том числе и в России. Эта область науки переживает настоящий бум. Но у этого метода есть некоторые аспекты, требующие серьезного обсуждения. Речь идет о связанных с ним правовых и нравственных проблемах. Каждая страна решает их по-своему. В России, например, использовать стволовые клетки в лечении пока не разрешается (за исключением тех медицинских учреждений, которые работают с костным мозгом или ведут научные эксперименты по программам, утвержденным Минздравом).

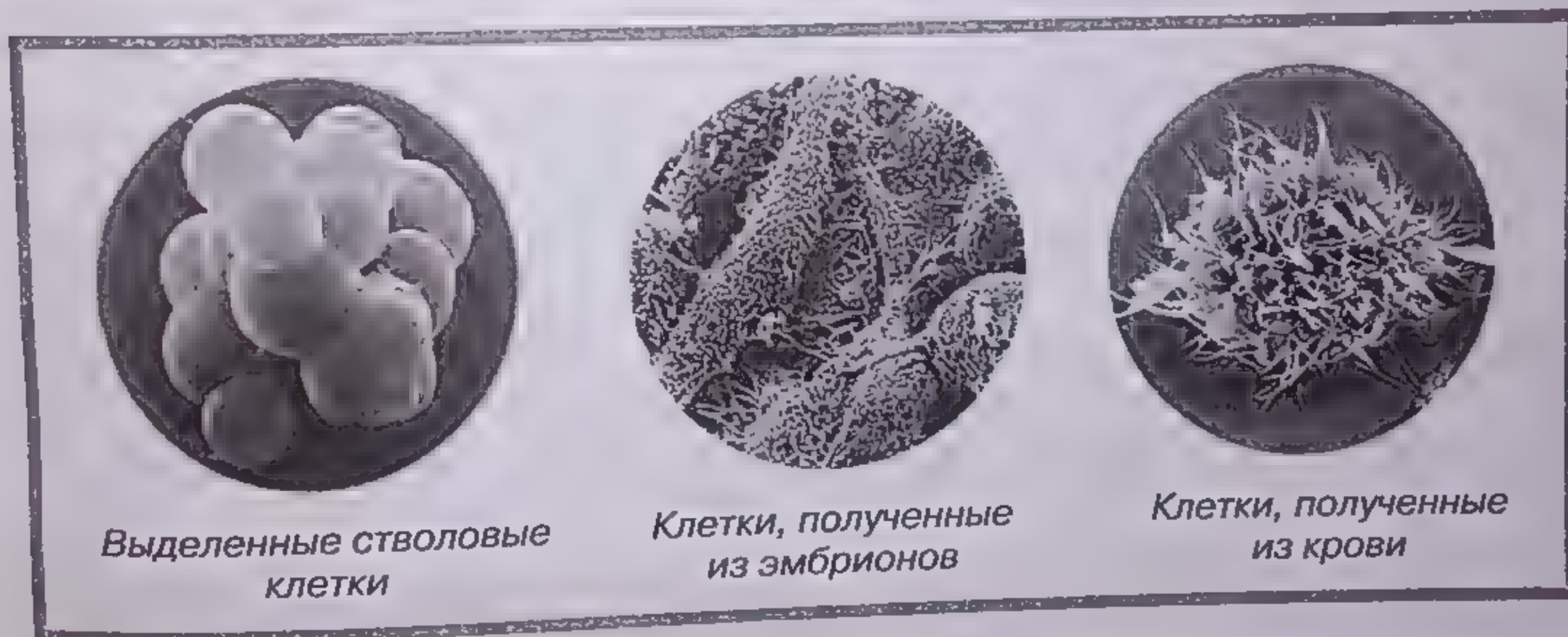
Неоднозначно относится к применению стволовых клеток и церковь. Негативную реакцию религиозных деятелей (и христианских, и му-



сульманских) вызывает прежде всего то, что для получения стволовых клеток используются эмбрионы, погибшие в результате аборта. Понятно, что такой путь не может быть одобрен церковью, да и у большинства светских людей он вызывает неприятие. Но, к счастью, эмбрионы — не единственный (хотя и наиболее эффективный) источник получения универсальных стволовых клеток. Их выделяют также из костного мозга (этот метод наиболее изучен и распространен), крови и некоторых других тканей взрослого человека. Получают стволовые клетки и из пуповинной крови (ее забирают сразу после рождения ребенка, причем по своим свойствам эти клетки не слишком уступают эмбриональным).

ловека лишь за Богом. Однако среди представителей церкви (в том числе и православной) немало людей, которые, осуждая клонирование человека, допускают лабораторное создание органов из его собственных клеток.

Эти проблемы вызывают ожесточенные споры и среди общественности. Причем высказываются полярные точки зрения. Одни возмущены безнравственностью применения стволовых клеток и требуют запретить финансирование подобных экспериментов. Другие, наоборот, считают недопустимым ограничение научного поиска, сулящего человечеству избавление от смертельных недугов. Остается надеяться, что со временем будут найдены ра-



Но и это еще не весь спектр проблем. Развитие клеточной и тканевой терапии наука напрямую связывает с клонированием. Уже сейчас в Британии официально разрешено клонирование эмбрионов для исследования стволовых клеток (с обязательным уничтожением "пробирочных эмбрионов" через 14 дней). Известно, что церковь отрицательно относится к клонированию, признавая право создания че-

зумные подходы к решению и нравственных, и юридических проблем использования стволовых клеток. А пока предоставим слово ученым, занимающимся их исследованием.

**ДМИТРИЙ СУМАРОКОВ,**  
**доктор биологических наук**

Термин "стволовые клетки" введен в обиход еще в начале прошлого века русскими учеными. Так были названы особые клетки, не имею-



ные специализации и потому способные развиться в ткань любого вида — костную, мышечную, нервную и т.д. Огромный вклад в изучение стволовых клеток внес советский ученый А.Я.Фриденштейн. Именно он в 70-х годах доказал, что такие универсальные клетки существуют в костном мозге. Ученики Александра Фриденштейна сейчас продолжают научные исследования стволовых клеток в России.

Американские ученые провели необычный эксперимент. Вырастив из стволовых клеток крыс "зародыши" почек, они заменили ими почки подопытных крыс. Животные прожили с органами, выращенными в пробирке, несколько дней. Это расценивается учеными как большой успех тканевой инженерии, свидетельствующий о том, что такие операции в принципе возможны.

Истинной стволовой клеткой является оплодотворенная яйцеклетка. Из нее может образоваться не только любая клетка, но и весь организм в целом. При каждом делении количество клеток удваивается: сначала их становится 2, потом 4, затем 8, 16. До этого момента все свойства первичной клетки сохраняются, то есть если комочек из 16 клеток разделить на отдельные клетки, то из каждой может развиться организм (известен случай рождения 16 однояйцовых близнецов в Бразилии). Однако уже при следующем удвоении числа клеток полюса комочка оказываются в неравных условиях и, несмотря на внешнюю схожесть, клетки дифференцируются. Это значит, что часть

их "спящих" способностей "всплывает" навсегда и уже не будет реализована, а другая часть, наоборот, "просыпается".

Первичные зародышевые клетки часто называют *тотипотентными* (от слова "тотальный" — всеобщий). Из них может образоваться все что угодно — от эпителия на пятке до нейронов головного мозга. При дифференцировке у клеток появляется специализация. Сначала они делятся

на две группы — *энтодермальные* и *эктодермальные*. Первые образуют клетки кишечника, печени; вторые — эпидермис кожи, нейроны, клетки сетчатки глаза.

По прогнозам ученых, занимающихся биотехнологией, клеточная терапия со временем станет надежным методом лечения сердечных болезней, сахарного диабета, заболеваний суставов, рака, последствий инсульта, старческого слабоумия, болезни Паркинсона.

Из первых никогда не получится нейрон (нервная клетка), а из вторых — гепатоцит (клетка печени).

Большой заслугой российских ученых является обнаружение *тотипотентных* клеток во взрослых организмах человека и животных. Они находятся в красном костном мозге. Но, доказав, что такие клетки есть, ученые пока не могут опознать их "в лицо". То есть известно, что они существуют, но взять их "в руки" и "потрогать" никому пока не удалось.

Мне приходилось работать с *премеханобластами* — стволовыми клет-



ками, дифференцировка которых зашла достаточно далеко. Из них могут образовываться связки, сухожилия, дентин зуба, хрящи, кости. Так вот, даже работая с такими, более дифференцированными клетками, мы вынуждены были прибегать к косвенным методам, чтобы их распознавать. У пациента извлекали немного костного мозга и его клетки поселяли в специальную среду. Вырастало несколько колоний. Клетки, не имеющие четких морфологических характеристик (отличий в строении), рассматривались как скелетогенные. Ими обогащали костный трансплантат, который подсаживали в зону дефекта скелета. В большинстве случаев удавалось добиться успеха.

В последнее десятилетие в научной медицине возрос интерес к проблеме использования стволовых клеток. Следует ожидать, что операции с их применением скоро займут одно из ведущих мест в хирургии, особенно трансплантологии. Не исключено, что в ближайшем будущем врачи научатся восстанавливать и сосуды сердца (клинические испытания уже идут), нейроны и их отростки,

Первый частный криобанк пуповинной крови появился в США в 1992 году. Сюда за плату родители могут поместить замороженные (до  $-196^{\circ}\text{C}$ ) стволовые клетки ребенка, полученные из пуповины сразу после его рождения. Достигнув 18 лет, он сможет сам распоряжаться ими.

Сейчас в мире насчитывается около 50 таких банков, в которых хранится 200000 образцов пуповинной крови. При тяжелом заболевании владелец бесценного вклада может воспользоваться им для лечения. И действительно, 3000 образцов были извлечены из криобанков и применены — в основном при лейкозах. В 9 случаях из 10 лечение оказалось успешным.

В России подобный банк крови (Крио-Центр) появился несколько лет назад в Научном центре акушерства, гинекологии и перинатологии РАМН. Оборудование в КриоЦентре самое современное, американское, а опыт хранения клеточного материала в нашей стране уже был накоплен. Еще в начале 80-х в Российском онкологическом научном центре был создан криобанк, в котором хранился замороженный костный мозг раковых больных. Его забирали у них до химиотерапии, чтобы после воздействия высокими дозами лекарств с помощью стволовых клеток восстанавливать кроветворные функции организма. Позже научились добывать и замораживать стволовые клетки из крови пациента.

По прогнозам специалистов, количество коммерческих криобанков с каждым годом будет расти, поскольку у стволовых клеток широкие перспективы. Пока клеточная терапия на территории нашей страны не разрешена (исключение составляют несколько учреждений Минздрава, использующих костный мозг) и в роддомах трудно договориться о заборе пуповинной крови, но дальновидные люди с хорошим достатком стараются не упустить такой возможности.



сетчатку и роговицу глаза (положительные результаты в экспериментах на животных уже получены).

**ВЛАДИМИР СМИРНОВ,**  
*директор Института экспериментальной кардиологии  
Минздрава РФ*

В современной кардиологии лекарственная терапия достигла потолка своих возможностей. Лечение стволовыми клетками может вывести ее из тупика. Если их ввести больному с инфарктом миокарда в течение первых шести дней после приступа, то сердечная мышца заживает без образования рубца. Однако мы пока не знаем, как это происходит. Возможно, введенные клетки полностью заменяют клетки пораженной сердечной мышцы. А может быть, те и другие сливаются, образуя полноценную ткань.

Последние два года ученые работают над созданием такой стволовой клетки, которую можно было бы размножать в больших количествах и использовать для лечения без риска отторжения. Если клетки, выделенные из небольшой порции костного мозга, будут размножены в миллионы раз, их можно будет использовать для сотен людей. В таком случае препараты из стволовых клеток будут продаваться в аптеке.

**АРТУР ИСАЕВ,**  
*директор Института  
стволовых клеток*

Источниками стволовых клеток могут быть разные ткани взрослого человека — подкожный жир, печень, скелетные мышцы, волосные фолликулы. Но взрослые клетки не так

“гибки”, как эмбриональные. Они не обладают неограниченной способностью превращаться в любую ткань и служить «сырьем» для выращивания органов. Однако получить эмбриональные клетки довольно сложно. Над созданием так называемых “чистых линий эмбриональных клеток” работают сейчас несколько десятков крупных корпораций в мире.

**АНДРЕЙ БРЮХОВЕЦКИЙ,**  
*невролог, директор клиники  
“НейроВита”*

Медицина пока не в состоянии вылечить болезни Паркинсона и Альцгеймера, рассеянный склероз. Стволовые клетки могут помочь в этом. Но клетки — всего лишь инструмент. Речь сейчас идет уже о принципиально новом направлении в медицине — тканевой инженерии. В частности, о тканевой инженерии мозга.

Правда, пока лечение проводится либо в экспериментах на животных, либо в рамках ограниченных клинических испытаний на людях. В этом году, например, в США начали испытывать клеточную терапию на больных инсультом. Более широко лечение стволовыми клетками применяется при различных формах лейкозов и других заболеваниях крови. Для этого стволовые клетки берут в основном из костного мозга самого пациента или донора.

Итак, нам предстоит познакомиться с совсем другой медициной. Пока мы еще не знаем, насколько широки ее возможности, но, судя по всему, клеточная терапия поднимет лечение людей на новый уровень.



Михаил Лущик, кандидат биологических наук, врач-гомеопат

# ВИНО ВМЕСТО ЛЕКАРСТВА

При гастрите (воспалении слизистой оболочки желудка) и язве желудка и двенадцатиперстной кишки врачи обращают особое внимание на кислотность желудочного сока. Если она повышена, в лечение обязательно включают антацидные (понижающие кислотность) средства. Казалось бы, это логично: надо защитить слизистую желудка от разъедающей ее концентрированной соляной кислоты, чтобы не допустить образование язвы. Но на самом деле все не так просто. Гастрит и язва действительно связаны с кислотностью желудочного сока, но связь эта не прямая. Важно учитывать некоторые другие факторы. Антацидные препараты не так безопасны, чтобы принимать их постоянно. Да и надежно нормализовать секрецию желудочного сока с их помощью не удастся. Вначале желудок отвечает на прием этих лекарств повышением продукции соляной кислоты, а затем, при систематическом их применении, ее уровень значительно снижа-

ется, иногда до нулевой отметки.

Чем это опасно? При значительном снижении кислотности желудочного сока резко возрастает вероятность инфицирования желчного пузыря. Поселившаяся там микрофлора начинает разлагать желчные кислоты, в результате чего появляется осадок, из которого со временем формируются камни. Эти камни в большинстве случаев кальцинируются, и размягчить и изгнать их с помощью очень модной в последнее время процедуры (приема оливкового масла с лимонным соком и прикладывания грелки) невозможно. Кстати, я считаю такую попытку изгнать камни из желчного пузыря не только бесполезной, но и опас-

ной, так как ее результатом может быть закупорка или даже разрыв желчных протоков.

А теперь попробую ответить на главные вопросы: почему повышается кислотность желудочного сока и в каких случаях появляется опасность изъязвления слизистой желудка и двенадцатиперстной кишки?

Самая простая при-





чина повышения кислотности и воспаления желудка — чрезмерное увлечение острой и кислой пищей и крепкими алкогольными напитками. Один из ярких признаков повышения кислотности — появление кислой изжоги. В этом случае достаточно ограничить острые и кислые блюда, отказаться от крепких напитков, и кислотность постепенно снизится до нормальной.

Существуют и другие, более опасные, причины воспаления желудка. И главное здесь — не повышение кислотности желудочного сока, ведь слизистая оболочка желудка приспособлена к кислой среде. А вот заброс желчи из двенадцатиперстной кишки действительно может стать для нее травмирующим фактором. Почему же такой заброс может происходить?

В основном из-за систематического переедания. Если порция съеденного чрезмерна, желудок пытается отправить часть пищи в двенадцатиперстную кишку, что вызывает перерастяжение ее стенок. В ответ на это двенадцатиперстная кишка резко сокращается и забрасывает пищу обратно в желудок. При этом забросе (так называемом рефлюксе) к пище уже примешана желчь и частично — щелочное содержимое двенадцатиперстной кишки. Желчные кислоты и являются той агрессивной средой, которая раздражает желудочную стенку, вызывая ее воспаление (гастрит).

Если же говорить о риске появления язвы, то он чаще всего связан не столько с повышением кислотности, сколько с деятельностью сфинктеров пищеварительного тракта. Дело в том, что соляная кис-

лота должна поступать из желудка в двенадцатиперстную кишку небольшими порциями, и в основном с пищей. В этом случае она не наносит никакого ущерба слизистой. Если же препилорический и пилорический сфинктеры (пилорус — нижняя, выходная часть желудка) недостаточно плотно перекрывают просвет желудочно-кишечного тракта, то кислота поступает в двенадцатиперстную кишку в концентрированном виде без пищи, и это рано или поздно приведет к изъязвлению слизистой оболочки двенадцатиперстной кишки. Риск появления язвы усиливается, если человек увлекается острой и кислой пищей, крепкими алкогольными напитками.

Почему сфинктеры утрачивают способность надежно удерживать соляную кислоту в желудке? Причинами могут стать сколиоз (искривление) позвоночника и его повреждения, остеохондроз (возрастные изменения в костях и хрящах позвоночника), образование рубцов в зоне самих сфинктеров в результате воспалительных процессов и перенесенных язв. Восстановить их эластичность можно с помощью мануальной терапии. Только после нее принесут пользу другие лечебные меры, в том числе гомеопатия, фитотерапия. Но без помощи мануального терапевта в таких случаях не обойтись.

Пациенты часто задают мне вопрос: какая кислотность желудочного сока безопаснее — пониженная или повышенная? Конечно, лучше, чтобы в желудке поддерживалась нормальная кислотность. Но если выбирать из двух зол, то, по моему мнению, повышенная



кислотность предпочтительнее, чем пониженная.

Недавно я лечил молодого человека, в организме которого не переваривались белки. Его начали лечить в армии от гастрита, причем все усилия врачей были направлены на снижение кислотности желудочного сока. Ко мне его, пошатывающегося, привела жена. Гемоглобин у него был 85% (при норме 130-160%), аппетит пропал. Кусочек отварной нежирной курицы, съеденной на завтрак, ле-

жал в желудке комом до вечера. Часто бывали рвоты с желчью. Я испробовал множество гомеопатических препаратов, чтобы повысить у него кислотность. Все было неудачно. И я решился на эксперимент. Пригласил на прием жену и объявил обоим, что назначаю в виде лечения 100-150 мл красного полусладкого вина. А в рацион посоветовал обязательно включать белки — мясо, творог, сыр.

В натуральном вине содержится умеренное количество спирта (9-11%). При этом в нем немало дубильных веществ и антиоксидантов, которые защищают слизистую желудочно-кишечно-

го тракта. Есть в нем и витамины группы В и С, ценные минеральные вещества. А главное — таким естественным способом можно поднять до нормы кислотность и уровень гемоглобина.

Через полгода мой пациент чувствовал себя хорошо, у него восстановился вес, наладился аппетит.

Москва, Новый Арбат,  
Мерзляковский переулок, д. 1  
☎ (095)290-28-16, 530-97-24

## ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆

◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆

— Что такое лысина?

— Это полянка, вытоптанная мыслями.

◆

— Ну что ж, возьмем вас на работу. Получать будете двести долларов, позднее — больше.

— Тогда я приду позднее.

◆

— Ну и безобразие у нас в зоопарке! Всех уволили. Слона — за топтание на месте, жирафа — за верхоглядство, осла — за упрямство, петуха — за разврат. Они подали на администрацию в суд.

— Ну и как, выиграли дело?

— Конечно. Слона восстановили за твердую поступь, жирафа — за широкий кругозор, осла — за верность принципам, а петуха — за тесную связь с массами.

◆

— Что такое обмен мнениями между начальником и подчиненным?

— Это когда подчиненный заходит к начальнику со своим мнением, а выходит с мнением начальника.

◆

— Когда я начинал карьеру, у меня ничего не было, кроме собственного ума.

— Что поделаешь, многие в то время начинали с нуля.



Валентина Ефимова

# АНТИОКСИДАНТЫ КРУПНЫМ ПЛАНОМ

В поисках ответа на вопрос о первопричинах болезней и старения живого организма исследователи все чаще приходят к выводу, что одним из главных виновников разрушения и гибели клеток является кислород. Точнее, продукты, образующиеся в результате его окислительного воздействия, — свободные радикалы, которые сами являются окислителями (оксидантами). Правда, в организме существует барьер на пути этих разрушителей — система антиоксидантной защиты. Но ее, к сожалению, не всегда достаточно. Как помочь этой системе обороны? Можно ли надежно защититься от болезней и старения? Ответы на эти вопросы мы искали вместе с заслуженным деятелем науки РФ, доктором биологических наук, профессором Института питания РАМН Владимиром Борисовичем Спиричевым

## «Ржавчина» на клетках

Мы дышим воздухом, который на одну пятую состоит из кислорода. Процессы биологического окисления, в которых кислород — главное действующее лицо, необходимы для образования в организме энергии и осуществления нормального обмена веществ (не случайно больному человеку в тяжелом состоянии дают кислородную подушку). Почему же друг иногда становится врагом?

— Биологическое окисление — это, по своей сути, то же, что и горение дров в печи или газа в газовой горелке, но только строго отрегулированное, разбитое на последовательные этапы и происходя-

щее под контролем специальных систем, не дающих «пламени разгореться», — объясняет Владимир Борисович. — И подобно тому, как огонь, вырвавшийся из печи или горелки, может привести к пожарам и взрывам, так и нарушения в работе систем биологического окисления ведут к тому, что окислительные процессы приобретают неуправляемый, так называемый цепной характер. Высвободившийся кислород начинает окислять не только специально предназначенное для этого «топливо», но и сами структуры живой клетки, что ведет к их разрушению и гибели.

Суть окисления заключается в том, что молекула вещества под воз-

кал «к  
лекул  
очере  
ный р  
следу  
возни  
реакц  
наруш  
Этот  
корро



НАУКА

Ы  
ОМ

действием кислорода во время химической реакции теряет один электрон. Освободившись от одной своей частицы (почему эту молекулу и называют «свободным радикалом»), она становится нестабильной, ведь устойчива лишь та молекула, которая имеет законные пары электронов на своей внешней орбите.

Чтобы восстановить стабильность структуры, свободный ради-

возникает под воздействием кислорода.

Конечно, мудрая природа не создает ничего лишнего, и определенное количество свободных радикалов организму нужно — для осуществления процессов дыхания, поддержания иммунитета. В частности, оксиданты используются нашей иммунной системой как «снаряды» против «интервентов»



Фото Сергея Ярава

Лабораторией витаминных веществ Института питания РАМН руководит профессор В.Б.Спиричев (слева).  
Здесь определяется содержание антиоксидантов в продуктах

кал «крадет» электрон у другой молекулы. Теперь уже она, в свою очередь превратившись в свободный радикал, забирает электрон у следующей молекулы, и вскоре возникает неуправляемая цепная реакция, разрушающая клетки и нарушающая работу организма. Этот процесс можно сравнить с коррозией металла, которая тоже

— вредных микроорганизмов.

Но когда свободных радикалов становится настолько много, что организм не в состоянии их использовать или нейтрализовать, чаша весов «окисление — восстановление» начинает перевешивать в сторону окисления. Это случается при эмоциональных стрессах, тяжелых физических нагрузках, травмах, ульт-



рафиолетовом облучении, вирусной и бактериальной интоксикации. Кроме того, мы дышим воздухом, насыщенным автомобильным смогом и табачным дымом, зачастую злоупотребляем алкоголем, едим консервированные и технологически переработанные продукты, овощи и фрукты, выращенные с помощью гербицидов и пестицидов, испытываем воздействие радиоактивного и электромагнитного излучения, пользуемся бытовой химией, принимаем сильнодействующие лекарства и т.д. А это все способствует увеличению свободных радикалов в организме.

Сами процессы окисления в организме идут повсеместно, но некоторые структуры особенно привлекательны для свободных радикалов. Например, молекулы жиров, содержащихся в окружающей клетку мембране. Этот процесс известен как *перекисное окисление липидов (жиров)*.

Если сливочное или нерафинированное растительное масло не убрать в холодильник, оно на воздухе окислится (прогоркнет), его качество резко ухудшится. Подобным образом изменятся и клеточные мембраны: они станут жесткими и потеряют способность пропускать в клетку молекулы нужных ей веществ и задерживать молекулы токсинов. Оставшиеся без защиты уязвимые клетки начнут хуже выполнять свои функции, что в конце концов приведет к их разрушению, а следовательно, к различным болезням.

Конечно, имеет значение место и длительность воздействия свободных радикалов, тип клеточного метаболизма (обмена веществ), генетическая предрасположенность человека, уровень перенесенного

стресса, общее состояние здоровья и многое другое.

У одного человека свободными радикалами прежде всего повреждаются клетки кровеносных сосудов, и тогда быстрее развиваются атеросклероз и другие сердечно-сосудистые заболевания. У другого — клетки поджелудочной железы, что может привести к диабету. Если оксиданты поражают нервные клетки, то ухудшаются мышление и память, если сетчатку глаз — провоцируется катаракта. Но самое страшное, когда свободные радикалы, атакуя ДНК, добиваются до генетического вещества клетки, контролирующего важнейшие процессы в организме. Отсюда — наследственные болезни у потомства и нарушения гормонального баланса, могут также сформироваться предпосылки для аутоиммунных заболеваний и рака.

### Эшелон обороны

Ученые считают, что в первичной атмосфере Земли практически не было кислорода, поэтому не случайно, что первые обитатели планеты — водоросли — до сих пор получают энергию не за счет окислительных процессов. Другие же живые существа в ходе многовековой эволюции постепенно приспосабливались к кислороду. И природа создала барьер против его повреждающего воздействия — *антиоксидантную систему*, состоящую из нескольких линий обороны.

Первая линия сдерживает хаотичное образование оксидантов, пропуская кислород прежде всего в те области, где он принесет пользу и не пропуская его туда, где он может навредить. Здесь действуют подвижные молекулы *биоантиоксидантов* — природных веществ, назы-



ваемых «уборщиками мусора» или «ловушками свободных радикалов». Это всем известные *витамины А, С и Е*. Они обладают способностью легко вступать во взаимодействие со свободнорадикальными формами кислорода, лишая их опасной активности. Их помощниками на первой линии защиты являются *полезные кишечные бактерии* (лакто- и бифидобактерии, кишечная палочка). Они разлагают те биохимические вещества, которые могут превратиться в свободные радикалы.

На второй линии обороны вступают в действие более серьезные силы, которые перехватывают оксиданты-инициаторы, приводящие к образованию свободных радикалов, и прерывают начатые ими цепные реакции воспроизводства новых оксидантов. Это *белки-ферменты (энзимы)*. Наш организм производит миллионы энзимов, каждый из которых отвечает за какую-то одну биохимическую реакцию. Так, один из мощных ферментов-антиоксидантов — *глутатионпероксидаза* — обезвреживает перекиси липидов, образующиеся в результате свободнорадикального окисления жиров, превращая их в безобидные вещества. Воздействуя на такой оксидант, как перекись водорода, этот фермент разлагает его на простую воду и кислород.

Многие энзимы имеют активную небелковую часть, называемую *коэнзимами* или *кофакторами* (приставка «ко» означает, что только в кооперации, в сотрудничестве с этими веществами белковая часть энзима может выполнять свою задачу). К кофакторам относится ряд витаминов, микроэлементов, например *витамины группы В*, и прежде всего *рибофлавин (В<sub>2</sub>)*, а также *селен, медь, цинк, марганец, глю-*

*татион, коэнзим Q10, гормон шишковидной железы мелатонин, аминокислота цистеин, биофлавоноиды*, содержащиеся во фруктах, овощах и цельных злаках. Они вместе с другими веществами выполняют роль бойцов на третьей и четвертой линиях обороны и устраняют нарушения, вызванные теми оксидантами, которые не удалось перехватить ранее.

В частности, микроэлемент *селен* является коэнзимом фермента глутатионпероксидазы. На практике это означает, что если в организме дефицит селена, то в нем не будет вырабатываться достаточное количество глутатионпероксидазы нужной активности и, соответственно, ослабнет антиоксидантная защита. Впрочем, в тонкой и неразрывной взаимосвязи находятся все антиоксиданты. Малейшее смещение химического равновесия, нехватка ничтожного количества витамина или микроэлемента, ослабление одного небольшого звена — и сразу произойдут сбои во всем эшелоне обороны.

### **Главные бойцы и их помощники**

Главную роль в борьбе со свободными радикалами из поступающих в организм с пищей веществ играет команда *ACESe*, то есть *витамины А, С, Е и селен*, названные американскими исследователями «великолепной четверкой».

Еще древние египтяне использовали вареную печень, в которой содержится *витамин А*, для лечения ночной слепоты. А в 1913 году он был впервые выделен из сетчатки глаз млекопитающих. Его химическое название — *ретинол* (от лат. *retina* — «сетчатка»). Оказалось, что ре-



тинол входит в состав зрительного пигмента, преобразующегося под действием попадающего на сетчатку света. Вот почему при дефиците витамина А ухудшается зрение в сумерках.

При изучении воздействия витамина А на зрение было обнаружено и его свойство влиять на рост животных, почему сначала витамин и называли «фактором роста А», не предполагая, что первая буква алфавита начнет отсчет целого ряда подобных веществ.

Благодаря тому что витамин А поддерживает нормальное состояние эпителиальных клеток, выстилающих полые внутренние органы и обеспечивающих защиту от вредных инородных веществ и микроорганизмов, он играет особую роль в профилактике инфекций. Необходим витамин А и для кожного эпителия, поэтому при его нехватке в организме кожа становится сухой, на ней возникают гнойнички и другие поражения. Без достаточного количества витамина А, повышающего способность лейкоцитов к поглощению и уничтожению болезнетворных микробов, не может быть высокого иммунитета.

Предшественниками витамина А являются каротиноиды. Это — окрашенные вещества, придающие желтую, оранжевую и розовую окраску овощам и фруктам. Например, благодаря желтому пигменту бета-каротину (его выделили из моркови задолго до открытия самого витамина А) морковка имеет оранжевый цвет («carrot» в переводе с английского — морковь). Из пятидесяти известных каротиноидов около пятидесяти могут превращаться в организме в витамин А. Бета-каротин может предотвратить некото-

рые формы рака и сердечно-сосудистые заболевания, повышает иммунитет.

Рассказывая мне о каротиноидах, профессор Спиричев неожиданно спросил, знаю ли я, почему хищники не могут быть вегетарианцами. И сам же ответил: одной из причин является то, что они не способны к синтезу витамина А из каротина и получают его только из животной пищи, в отличие от травоядных и человека, организм которых получает ретинол как из животных, так и растительных продуктов.

Содержится витамин А в сливочном масле, сливках, сметане, молоке, яичных желтках, печени, рыбьем жире, а один из главных каротиноидов, бета-каротин, — в моркови, папайе, абрикосах, тыкве, красном перце, зеленом салате, спарже, шпинате и других зеленых листовых овощах (в них желтый каротин просто замаскирован зеленым хлорофиллом), а также в оранжевых фруктах и цитрусовых.

Другой важнейший каротиноид — ликопин — находится в томатах и арбузах. Кстати, американскими исследователями доказано, что ликопин обладает свойством предотвращать рак предстательной железы у мужчин, регулярно употребляющих помидоры или блюда с томатом. Риск развития этого грозного недуга ниже на 35%.

Витамин А и каротины являются жирорастворимыми веществами, поэтому для их усвоения необходимо употреблять в пищу жиры. Отсюда следует, что морковь полезнее не просто грызть, а есть в виде салата с заправленным сметаной или растительным маслом.

Продолжение следует



Артем Красулин

# Бессмертные дышат ступнями

Древние китайцы сравнивали ноги человека с корнями дерева. И как дереву нужна здоровая и сильная корневая система, так и ноги, дающие опору нашему телу, должны быть здоровыми, устойчивыми, крепкими и обеспечивать энергетическую связь между телом и землей. «Настоящий человек дышит ступнями, а обычный — только горлом и носом. Настоящий человек живет, сообразуясь со всем Сущим, и никто не знает, когда положен ему предел», — говорил древний китайский мудрец Чжуан-цзы. Другой мудрец, даос Хань Сюйцу, напутствовал: «Ступни должны дышать постоянно и непрерывно, мягко перемещаясь». В данном случае слова «ступни дышат» как раз подразумевают энергетический обмен между телом и землей.

Что нужно сделать, чтобы ноги «укоренились», а ступни «задышали»? Попробуйте заняться синбугун. Это упражнение китайского искусства цигун, выполняемое на ходу. О нем рассказывает Виктор Егоров, мастер цигун

## Синбугун — цигун в движении

— Прежде чем приступить к синбугун, нужно научиться «дышать» через парную точку юн-цюань («бьющий родник»). Расположена точка на обеих ступнях — в ямках между II и III плюсневыми костями. Точка юн-цюань, по мнению мастеров цигун, является «вратами», через которые жизненная энергия



организма может пополняться и регулироваться за счет энергии, получаемой от земли.

Встаньте прямо. Слегка согнув колени, примите устойчивое положение. Начните медленный вдох, одновременно подтягивая анус вверх. Мысленно представьте, что энергия земли вливается в вас через парные точки юн-цюань, поднимается по ногам и проходит в дань-тянь — глубинный резервуар жизненной энергии, расположенный под пупком. Именно там, согласно некоторым восточным уче-

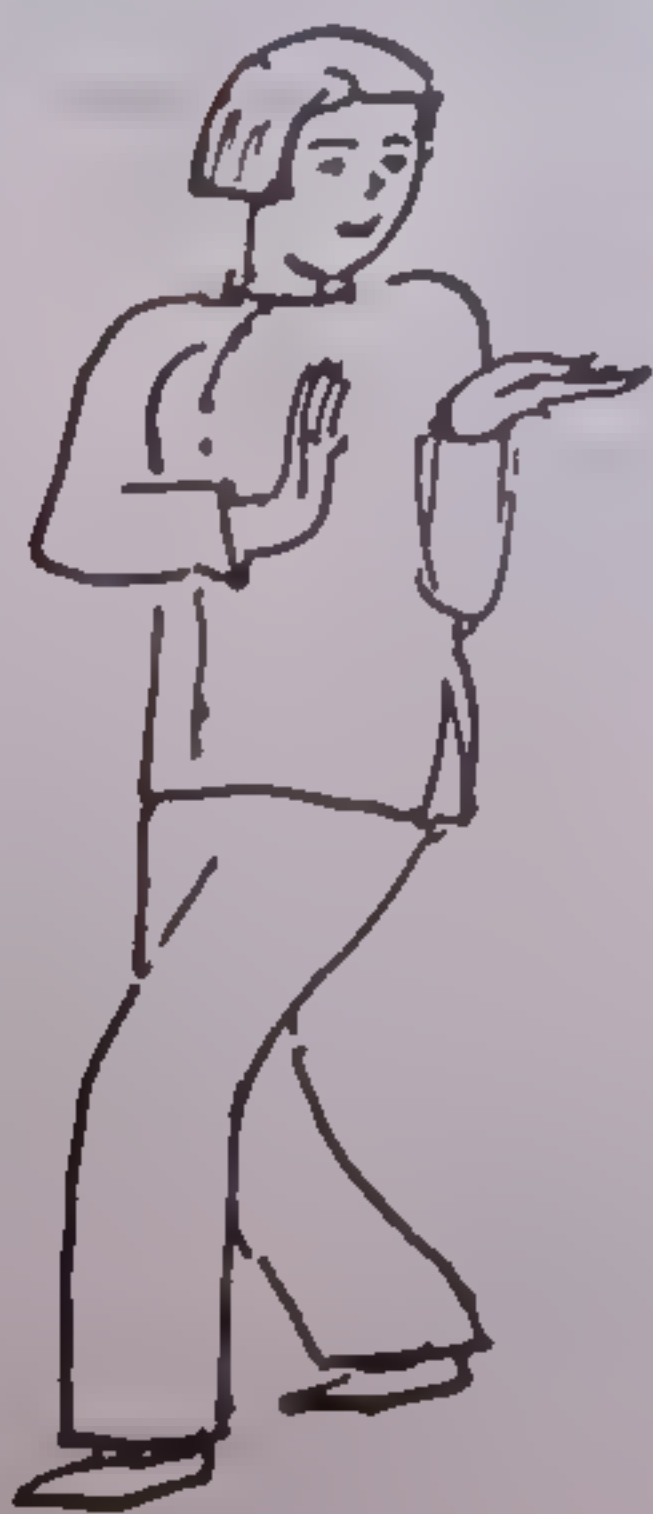


ниям, сосредоточен весь энергетический потенциал человека. Человек с развитым дань-тянем сосредоточен на слиянии с природными началами и ступает по земле основательно, «укорененно». Главный секрет правильной ходьбы как раз и состоит в гармоничном совмещении и естественном обмене энергиями тела Человека (маленькой Вселенной) с Космосом (большой Вселенной).

Медленно выдохните, мысленно выталкивая из себя грязную, болезненную, отработанную энергию и направляя ее через парные точки юн-цюань обратно в землю.

Повторяйте упражнение до тех пор, пока этот способ дыхания не станет для вас естественным.

После дыхательных упражнений можно перейти к синбугун. Это упражнение выполняется во время обычной ходьбы (прогулки), к которой добавляются специальные способы «дыхания ступнями» и особые движения ног и рук, но сначала нужно научиться делать эти движения.



Шаг левой ногой. Левую ступню выдвиньте вперед. Когда пятка левой ноги начнет пересекать линию носка правой ноги, обе руки одновременно плавно направьте вперед и влево. При этом локти остаются согнутыми. Левая рука впереди, ее ладонь обращена вверх. Правая рука чуть позади, ее ладонь обращена к левой руке.



Одновременно с шагом левой ногой сделайте вдох, мысленно втягивая через точку юн-цюань на левой ступне чистую энергию

из земли и направляя ее в область дань-тянь. Затем перенесите вес тела на правую ногу, принимая левую позу «лучника».

Шаг правой ногой. Повторите эти же движения, но уже с правой ноги.

Одновременно с шагом сделайте выдох, мысленно представляя, как болезнетворная, темная энергия выходит наружу через точку юн-цюань на правой ступне.

Медленным перекачиванием с пятки на носок необходимо задействовать всю поверхность своей стопы, которая должна входить в доверчивый, чуткий контакт с землей. Регулярной практикой можно добиться того, чтобы стопы стали мягкими и пластичными. Сфокусируйте внимание на ощущениях в своих ногах. Нужно как бы нащупывать ими землю.

В такой последовательности в среднем выполните 100 шагов.

Двигайтесь медленно и плавно. Не переносите вес тела резкими рывками. Поднимать и опускать ноги нужно легко и свободно, а шаги должны быть мягкими и стелющимися, как у кошки. Это предохранит от ненужного перенапряжения мышц.

Древние говорили, что «ноги — основа перемен», и если хочешь «ступать подобно кошке», то «обращай внимание на смену пустоты и полноты». В постоянном переносе тяжести с одной ноги на другую



очень выразительно реализуется принцип постоянных перемен (хуа).

Темп и количество шагов каждый человек выбирает свои, в зависимости от физического состояния и имеющихся заболеваний. Например, страдающим пороком сердца рекомендуется медленный темп шагов и дыхания, а также меньшее общее количество шагов, а людям с легочными заболеваниями — более быстрый темп шагов и, соответственно, их большее количество.

Как свидетельствует многовековой опыт китайских мастеров цигун, упражнение синбугун способствует накоплению в организме оптимального количества жизненной энергии, поддерживает ее гармоничную циркуляцию, замедляет процессы старения и продлевает жизнь.

В книге Линь Хоу-шэна и Ло Пэйюя «Секреты китайской медицины: 300 вопросов о цигун» говорится, что у пациентов, регулярно выполняющих упражнение синбугун, отмечается положительный эффект в лечении многих хронических заболеваний.

В частности, синбугун стимулирует меридиан почек, тем самым улучшая их состояние при ряде заболеваний, налаживает работу сердца и легких, помогает при варикозном расширении вен, усиливает половую потенцию.

## ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆

— Сестра, я поручал вам взять кровь у Петрова из пятой палаты.

— Да, доктор, я уже все сделала.

— Ну, и как результат?

— Ровно шесть литров.

◆

— Шеф, кажется, вам звонят! — говорит сотрудник.

— Что значит «кажется»?

— Я снял трубку, а там говорят: «Это ты, старый болван?»

◆

— Ты знаешь, что курить опасно?

— Знаю.

— А что пить вредно?

— Да знаю, конечно.

— Тогда почему же ты куришь и пьешь, не просыхая?

— Так ведь жалко умирать здоровым!

◆

— Представляешь, доктор сказал, что мой организм работает как часы! — хвалится один пенсионер другому.

— Он, наверное, имел в виду песочные?

◆

— Ты чего такой грустный? — спрашивает «новый русский» сына.

— Девушка от меня ушла.

— Что ж ее не устроило?

— Она хотела «мерседес» шестисотый и дачу трехэтажную под Москвой.

— Да брось ты расстраиваться! Ну, поменял бы ты свой «линкольн» на этого вшивого «мерина». Но сносить у дачи два этажа из-за какой-то ненормальной я бы тебе все равно не позволил!



# Поможем друг другу

✍ "У моей дочери (а ей 15 лет) кисти рук и стопы постоянно холодные, а ладони — влажные. Если кто-то знает, напишите, пожалуйста, с чем это связано и как можно от этого избавиться".

600021 г. Владимир, ул. Мира, д. 6-118  
Смирнова Ирина

✍ "Больна моя сноха. Диагноз — диффузный кардиальный цирроз печени. У нее сильные отеки, она очень страдает. Если у кого-то было это заболевание, напишите, пожалуйста, как вы лечились".

446384 Самарская обл., Красноярский р-н,  
п. Угловой, ул. Молодежная, 22  
Коплунова В.С.

✍ "Мне 79 лет. У меня тяжелое заболевание — поликистоз почек. Слышала, что в народной медицине его лечат спиртовой настойкой сока лопуха. Если кто-то знает этот метод, поделитесь, пожалуйста, и способом приготовления, и методом лечения".

658201, г. Рубцовск Алтайского края,  
ул. Октябрьская, 137-2, Устинова Ф.Т.

## СОВЕТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

### Проросшая картошка поможет при артрозе

Один из самых распространенных недугов в пожилом возрасте — это артроз коленного сустава. При ходьбе он вызывает острую боль в пораженном суставе, которая со временем не проходит и в состоянии покоя. В народной медицине от этого есть весьма эффективное средство — картофельная настойка. Она годится практически для всех.

Для приготовления настойки возьмите проросшие картофельные клубни, оборвите с них ростки, промойте и пропустите через мясорубку. Получившейся массой наполовину заполните пол-литровую банку и залейте доверху водкой. Настаивайте в темном месте две недели, процедите. Вечером перед сном сделайте такой компресс: смочите картофельной настойкой холщовую или льняную тряпочку, положите на больной сустав, накройте целлофаном, а сверху обвяжите шерстяным шарфом. Компресс не снимайте до утра. Курс лечения — десять дней, хотя боль уменьшается уже после трех первых процедур.

Усилить лечебный эффект помогут следующие целебные настои:

— 1 ст. ложку ягод черники залейте стаканом кипятка, настаивайте 30



минут, пейте вместе с ягодами по 1/2 стакана два раза в день до еды;  
— смешайте в равных пропорциях листья и цветы липы, а также листья лесной земляники и брусники, заварите кипятком из расчета 1 ч. ложка смеси на заварочный чайник и выпивайте в течение дня не менее 1-1,5 литров.

Сергей Демкин, г. Москва

### Средства от ячменя

(для Веры Латышевой — №2, 2004 г.)

#### 1. Лавровый лист от ячменя.

Я хочу предложить свой рецепт от ячменя. Нужно приготовить такой отвар. 10-12 лавровых листочков залить 250 мл воды, поставить на огонь, с момента закипания кипятить еще 15 минут. Настоять 30 минут, процедить и все выпить в течение дня. Пить отвар следует 7-10 дней, хотя мне иногда помогало уже на второй день. Как только у меня или у детей начинало краснеть веко, я тут же заваривала лавровые листочки. Всегда помогало.

Валентина Бакулина, Якутия

#### 2. Как мы лечим ячмень

Когда мой сын был совсем маленький, у него время от времени образовывался ячмень на глазном веке. Врач порекомендовал прикладывать компресс с ихтиоловой мазью, но, когда я это сделала, веко так опухло и покраснело, что ребенок даже не мог ночью уснуть от боли. К счастью, один человек посоветовал нам сделать следующее. Нужно взять немножко меда и слегка развести его горячей водой, чтобы смесь была теплой. Нанести ее на бинтик, сложенный вчетверо, и прикладывать к больному глазу. Сверху укутать ватой и мягким полотенцем. Я все так и сделала. Сын крепко уснул и спал очень долго. А когда утром я сняла компресс, увидела, что опухоль сильно спала и веко уже не было таким красным. Повторила процедуру еще два раза, и ячмень прошел. С той поры, если у кого-то в семье бывает ячмень, мы лечимся только так.

Нона Петровна Котелькова, 36007,  
г. Полтава, ул. Баленко, 16, кв. 44

### Имбирь снимает прострел

У моей дочери от постоянной работы за компьютером возникает перенапряжение мышц шеи. А недавно у нее случился такой сильный прострел, что она даже не могла повернуть голову. Это было вечером, в аптеку за растирками идти уже было поздно. Я стала пересматривать свою аптечку и нашла корень имбиря. А буквально накануне мне рассказывали о его чудесных свойствах: он обладает согревающим эффектом, усиливает приток крови к больному участку тела и расслабляет спазмированные мышцы. Я взяла кусок корня, порубила его, положила в кастрюлю и залила водой (1 ст. ложка на стакан воды). Поставила кастрюлю на огонь, довела до кипения и сразу выключила газ. Когда имбирная вода стала теплой, я смочила в ней полотенце, положила его дочке на шею, накрыла сверху полиэтиленом, затем теплой тканью. Всю ночь она спала с этим компрессом. Наутро никакой боли уже не было.

Т.Васильева, г. Калуга



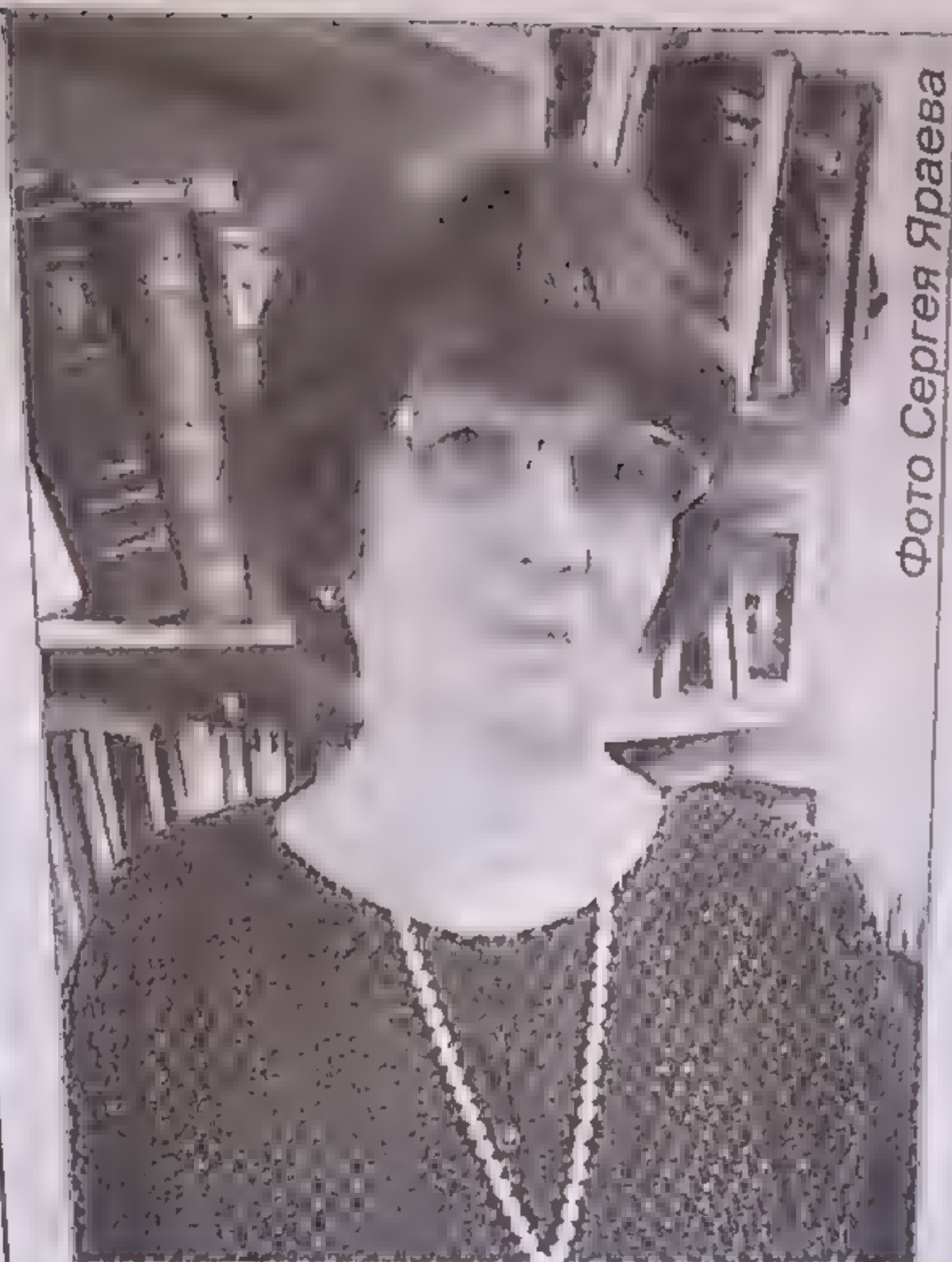
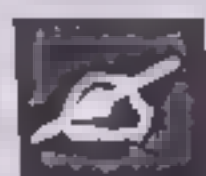


Фото Сергея Яраева

**Рубрику  
ведет  
Татьяна  
Сахарчук,  
кандидат  
медицинских  
наук**



*«Расскажите, пожалуйста, о пищевой аллергии, поллинозе (в частности, на сорные травы) и о лечении аллергии препаратом рузам».*

И.Августовская, получено по электронной почте

Аллергические заболевания — серьезная проблема нашего времени, и число их, к сожалению, неуклонно растет. Причин этому много: плохая экология, широкое распространение бытовой химии и синтетических материалов, неумеренное применение антибиотиков и других лекарств, употребление рафинированных и содержащих ненатуральные компоненты продуктов и т.д.

Аллергия — это повышенная, необычная (измененная) чувствительность организма к каким-нибудь факторам окружающей внешней среды или к собственным микробам, например проживающим в дыхательных путях. В принципе, аллергические реакции — это ответ иммунной системы на вторжение чего-то, что она сочла чужеродным. Подобные реакции в процессе эволюции формировались как защитные. Но в данном случае они извращены, чрезмерны, как говорится «бьют из пушки по воробьям». Получается, что само вторжение безобиднее, чем ответ на него.

Все факторы, вызывающие аллергию, называются *аллергенами*. Правда, для одного человека какой-нибудь фактор может являться мощным аллергеном, а для другого — быть абсолютно безвредным.

На какие-то факторы аллергия бывает особенно часто. Например, на запахи: парфюмерии, лаков, красок, цветов (черемухи, сирени, розы, гвоздики); на бытовую химию (например, стиральные порошки, аэрозоли от мух и тараканов); на домашнюю, производственную, книжную пыль; на пыльцу растений (деревьев и трав).



тополиный пух, цветение липы; шерсть животных (кошек, собак, лошадей); на ковры, паласы, синтетические ткани; на солнечное облучение (фотоаллергия), на холод (холодовая аллергия, проявляющаяся зимой).

Часто встречается аллергия на лекарства, особенно на антибиотики (в основном пенициллины) и группу нестероидных противовоспалительных средств (аспирин и др.), на краситель желтого цвета для оболочек таблеток и др.

Если говорить о пищевой аллергии, то практически любой продукт может быть аллергеном. Но ряд продуктов вызывает аллергию особенно часто. Например, цитрусовые, клубника, земляника, шоколад и какао, курятина, яйца, рыба (чаще морская), молоко, горчица, мед.

Почему я перечисляю так подробно? Потому что если у человека выраженная склонность к аллергическим реакциям, то со временем у него может появляться аллергия на все новые аллергены. И это надо учитывать. Например, не заводить кошек и собак, убрать из спальни ковры и цветущие растения, чаще пылесосить, причем не поручать это аллергику, и т.д.

Реакция на разные аллергены может проявляться по-разному: в виде кожной сыпи, повышения температуры (лихорадки), приступа бронхиальной астмы, желудочно-кишечных расстройств, отека Квинке (локального отека, часто на лице).

Пищевая аллергия часто вызывает кожную сыпь, иногда — отек Квинке. Если у человека аллергия на салицилаты (аспирин), то аллергические реакции могут возникать и на употребление большого количества некоторых фруктов и ягод, содержащих даже мизерное количество природных салицилатов.

Известно явление перекрестной аллергии: если есть непереносимость чего-то одного, можно предположить непереносимость и чего-то другого. Например, люди с аллергической реакцией на полынь не переносят горчицу и горчичники.

В возникновении и течении пищевой аллергии, да и вообще аллергических заболеваний, большое значение имеет состояние желудочно-кишечного тракта. Особенно наличие дисбактериоза. Таким пациентам необходимо соответствующее обследование и лечение.

*Поллиноз (сенная лихорадка)*, о котором вы спрашиваете, — это аллергическое заболевание, проявляющееся у людей с повышенной чувствительностью к мельчайшим (меньше 35 мкм) частицам пыльцы некоторых растений. В основном это ветроопыляемые растения. Проявляется поллиноз слезотечением, покраснением и зудом глаз, ринитом (насморком) или бронхиальной астмой. Наиболее часто вызывают аллергию такие сорные травы, как овсяница, тимopheевка, ежа, полынь. Особенно аллергогенна пыльца сорного растения амброзии. Обострение поллиноза происходит в период цветения таких растений, оно может усиливаться за городом или при сильном ветре. После дождя, когда пыльца прибита, или при похолодании состояние временно улучшается. Самое простое, хотя и не слишком надежное средство защиты от пыльцы — очки. Иногда, чтобы избавиться от обострений, человеку приходится менять место жительства.

Конечно, при появлении симптомов аллергического заболевания первично обследоваться и начинать лечиться надо у узкого специалиста в этой области — у аллерголога. Если в период цветения деревьев или трав каждый год начинают чесаться глаза или «ниоткуда» появляется насморк — пора идти к аллер-



гологу. Но об обследовании и лечении я говорить не буду, это отдельная тема.

Немного расскажу о рузаме, поскольку этот препарат мне, как специалисту, знаком уже почти четверть века — с того времени, когда он еще не выпускался фабрично, а был на стадии клинической апробации. Разработала его в московском НИИ пульмонологии Нина Алексеевна Колганова, специалист очень высокого уровня.

Рузам занимает в лечении аллергических заболеваний свою особую нишу, и зарубежных аналогов ему не существует.

Большинство известных препаратов, как правило, только уменьшают последствия уже развившейся трехстадийной аллергической реакции: снимают отек, спазм бронхов, повышенное выделение вязкого секрета слизистыми оболочками. Казалось бы, лечение дало эффект, обострение ликвидировано. И естественно, прием лекарств прекращается (или снижается доза), а дальше... погулял аллергик под цветущей липой, выехал на дачу в период цветения, зашел в гости к соседям, у которых есть кошка или собака, — и все возобновляется.

Рузам помогает этого избежать. Часто проведенный курс рузама на длительный срок полностью снимает реакцию при контакте с аллергеном. Препарат достаточно эффективен при пищевых аллергиях, поллинозах. Он тем эффективнее, чем моложе пациент и чем раньше с момента заболевания начато лечение. Причем, по моему личному врачебному опыту, эффект его применения выше, если сначала ликвидировано обострение. В спокойный период в качестве профилактики новых обострений этот препарат не имеет себе равных.

Показателем обострения аллергологического заболевания часто является высокий уровень эозинофилов (вида лейкоцитов крови), но при применении рузама он может снизиться в два раза.

Ценно и то, что в отличие, скажем, от широко применяющихся антигистаминных препаратов, рузам не снижает, а повышает противовирусный иммунитет.

В моей практике был случай, когда пациентка с тяжелой аллергией на цветение липы после введения в курс лечения рузама в течение многих лет в весенний период гуляла под этими липами без всяких последствий. И таких случаев много.

Что касается отрицательных сторон препарата, то, во-первых, высокоэффективен он бывает не всегда, а приблизительно в 70% случаев (в зависимости от вида аллергии). Во-вторых, иногда он вызывает небольшое обострение заболевания, обычно после 3-й или 4-й инъекций, но при этом курс отменять не следует. Изредка, обычно в запущенных случаях, когда курс проводится при не полностью ликвидированной симптоматике, может возникнуть выраженное обострение, тогда введение препарата нужно прекратить.

Применяют рузам только по назначению и под наблюдением лечащего врача, часто амбулаторно. Это препарат ампулированный, вводится подкожно в руку в маленьком объеме, по 0,1-0,2 мл один раз в неделю, 5-10 инъекций на курс. Чем тяжелее ситуация, тем меньше разовая доза и длиннее курс. Курсы проводят от 1 до 4 раз в год. При поллинозе лечение начинают за 2-2,5 месяца до сезона обострения.

Существует и крем с рузамом. Его применяют при кожной аллергии и аллергических отеках, часто в сочетании с инъекциями.



Ольга Ганеева

# Не жалеете слов для ребенка



*Чем богаче словарный запас человека, тем большего успеха он сможет добиться в жизни. К такому заключению приходят психологи. А заботиться о развитии речи надо с первых лет жизни ребенка. Чтобы вырастить интеллигентного и в то же время преуспевающего человека, стоит прислушаться к советам педиатров, логопедов и филологов*

Американский педиатр Сюзен Канизарес считает: чем больше слов знает ребенок, тем быстрее он научится читать и писать, а значит, ему легче будет учиться в школе и общаться со сверстниками. А это, в свою очередь, повышает вероятность, что из него вырастет

человек с высоким интеллектом.

Нормально развивающийся малыш в возрасте 2-3 лет знает до 300 слов, в 3-4 года его словарный запас увеличивается до тысячи, еще через год — до двух тысяч слов, а к 6 годам он составляет уже около 6 тысяч слов.



Очень важно, считает доктор Канизарес, чтобы ребенок не только понимал значения слов, но и умел применять их в повседневной жизни. Добиться этого он может, только разговаривая со взрослыми, поэтому надо не упускать любой возможности поддержать беседу и стараться отвечать на вопросы малыша развернуто. Например, если ребенок, показывая на собачку, произносит «гав-гав», взрослый должен развить тему: «Да, собачка говорит «гав-гав». Так собачка лает. Наверное, она злится потому, что ей не дали косточку».

Второй источник пополнения словаря — чтение. Особенно полезны стихи: для ребенка они звучат как музыка и поэтому легче воспринимаются, ведь дети от природы музыкальны.

Необходимо, напоминает Канизарес, чтобы малыш понял: знаки и звуки взаимосвязаны. А для этого предложите ему рисовать картинки для обозначения слов или понятий. Занимаясь таким способом с ребенком, вы легко подготовите его к следующему этапу — обучению чтению и письму.

Логопед Лариса Таратина уверена, что не менее важно научить ребенка не бояться общаться как с чужими детьми, так и с незнакомыми взрослыми. Практиковаться в этом можно в песочнице и в парке, в поликлинике и в магазине. Пусть он сам поинтересуется, откуда у мальчика такой красивый мяч, сам купит себе понравившуюся булочку, первым поздоровается с доктором и

Дети очень любят слушать сказки. Читайте их им как можно чаще. А после прочтения побеседуйте с ребенком, узнайте, что ему понравилось, какой герой вызвал наибольший интерес. Такой непринужденный разговор родители могут использовать для "скрытого" обучения малыша.

В речи дети чаще употребляют имена людей, названия предметов (существительные) и слова, обозначающие движение (глаголы). А вот прилагательные в их речи встречаются куда реже. Даже от пятиклассников можно услышать лишь две оценки героев — "хороший" и "плохой". Чтобы расширить словарь малыша, во время чтения голосом выделяйте слова, характеризующие героев или явления природы. Обращайте внимание малыша на образные прилагательные (эпитеты), которыми так богаты сказки.

Закончив чтение, спросите ребенка, кто из героев сильный, ловкий, добрый, а кто хвастлив и ленив. Лучше употреблять те слова, которые встречаются в тексте. Обязательно объясните значение слова, если малыш его не понимает.

Затем можно задать такие вопросы: почему ты думаешь, что этот герой смелый, а тот — трусливый? разве этот герой трудолюбивый? Так вы научите его пересказывать услышанное, но главное — самостоятельно анализировать текст, находить точные аргументы. К тому же, несколько раз услышав и произнеся слово, ребенок не только запомнит его, но и сможет использовать в нужной ситуации.



Вспомните добрую семейную традицию — выпуск домашних журналов. Все члены семейства принимали участие в таком издании. Это гораздо полезнее, чем пассивное сидение у телевизора, ведь поиск наиболее интересного и значимого — творческий процесс. Приобщите малыша к этому увлекательному занятию. Покажите ему красиво иллюстрированную книгу и предложите самому стать художником — оформить недавно прочитанную сказку. Не обязательно рисовать на отдельных листах, лучше разделить лист на 4 или 6 частей. В них ребенок изобразит эпизоды любимого и запомнившегося сюжета. Это развивает память, логику, умение последовательно передавать ход событий и образно мыслить. Такая форма занятий возможна уже к 4 годам. Через некоторое время попросите малыша прокомментировать рисунки. Он может рассказать о них не только вам, но и своим любимым игрушкам.

Ребенок — фантазер и выдумщик, поощряйте его стремление творить. Предложите придумать свою сказку и нарисовать картинки к ней. Пусть маленький сказочник расскажет ее и покажет свои иллюстрации в семейном кругу. Обязательно хвалите ребенка, чтобы он почувствовал уверенность в своих силах.

Обучая, играйте, сами фантазируйте и творите. Игра — самая универсальная форма обучения. Помните: у ребенка развита склонность к подражанию, поэтому вы и сами должны быть на высоте.

Марина Синицина, педагог

скажет, зачем пришел. Обратите его внимание на то, что к своим сверстникам надо обращаться на «ты», а ко взрослым — обязательно на «вы».

По мнению логопеда, умение непринужденно общаться напрямую связано с запасом слов ребенка. Чем больше вы будете с ним разговаривать, читать ему, тем больше слов и выражений он усвоит. К тому же родителям полезно следить и за своим произношением, чтобы речь малыша была правильной и в дальнейшем его не нужно было переучивать. Не повторяйте общего заблуждения: «Пойдет в школу — выправится». К сожалению, чаще всего оказывается наоборот: когда ребенок с речевыми недостатками попадает в незнакомую детскую среду, там над ним начинают смеяться, передразнивать. Он смущается, замыкается в себе, глубоко переживает неудачу — отсюда недалеко до невроза.

Так что учите ребенка правильно говорить, и чем раньше, тем лучше! Пусть он расскажет вам о прочитанной сказке, о просмотренном мультфильме, об услышанной от кого-то истории, поделится впечатлениями от поездки к бабушке. В 5-6 лет ребенок должен уметь составить рассказ по картинкам, понять смысл прочитанного.

Маленькому человеку для общения необходима ваша поддержка и одобрение: дружелюбный взгляд, умение внимательно слушать, не перебивая и не подсказывая поминутно. Он должен постоянно чувствовать вашу заинтересо-



ванность в разговоре с ним. Используйте любую ситуацию, чтобы вызвать малыша на разговор: попросите его рассказать, куда и зачем вы с ним идете, что несете с собой, как выглядят прохожие. По-больше общайтесь с ребенком и общайтесь с ним как с равным.

Филолог Лариса Мартынова считает, что, разговаривая с ребенком, родителям необходимо контролировать собственную речь. Вот какие советы она дает:

◀ обратите внимание на темп речи, он должен быть ровным, без скороговорки, которая создает фонетические провалы, ведущие к некрасивым и смешным сочетаниям типа «Марьванна», «ваще»;

◀ проанализируйте эмоциональность своей речи, последите, не разговариваете ли вы с окружающими раздраженно-усталым тоном, умеете ли вы голосом выражать оттенки чувств: грусть, радость, восторг. Дети очень восприимчивы к малейшим изменениям интонации, тону голоса;

◀ никогда не говорите сладко-сюсюкающим тоном: дети очень чувствительны к фальши;

◀ используйте в речи предложения со сложными конструкциями, так как ребенок в возрасте 2,5 лет должен уметь сам строить фразу с придаточными предложениями, а научится он это делать, только подражая вам;

◀ добавьте красок, эмоций в вашу собственную речь, если вы не хотите получить бесцветную, неэмоциональную личность. Обогащите ее эпитетами, сравнениями, метафорами. Можно сказать: «Шмель сел на цветок», но лучше развернуть фразу: «Посмотри, какой пушистый,

мохнатый шмель с полосатым брюшком и прозрачными крылышками сел на тот желтый цветок. На кого, по-твоему, он похож?» Пусть малыш не все поймет, но он не только увидит шмеля, но и запомнит музыку фразы.

Учиться никогда не поздно. Если взрослые сознают, что их речь бедна, им пригодятся рекомендации Ларисы Мартыновой:

- Больше читайте русскую классику, обращая внимание не только на сюжет, но и на выразительные средства языка.

- Пишите письма друзьям или ведите дневник.

- Рассказывая о чем-то близком, старайтесь, чтобы ваша речь была образной, яркой, эмоциональной.

- Почаще заглядывайте в словари — узнаете много нового и интересного.

А как определить, соответствует ли речевое развитие ребенка его возрасту? Американский педиатр Сюзен Канизарес дает некоторые критерии такой оценки. Беспокойство у родителей должно возникать в следующих случаях:

- ♦ в 3-4 года ребенок произносит отдельные слова чаще, чем связные фразы, с трудом запоминает новые слова, не может рассказать, что нарисовано на картинке в его книжке;

- ♦ 5-6-летний ребенок говорит очень мало, большинство слов произносит неправильно, не может подобрать слова для выражения собственных мыслей, пересказать простую историю.

В таких случаях необходимо обратиться к детскому психологу, который поможет разработать программу речевого, а значит, и общего интеллектуального развития ребенка.



## Энциклопедия «БЭ!»

от А до Я

ИНСУЛЫТ

2

ИНФАРКТ

8

линия сгиба

### 16 Энциклопедия «БЭ!» от А до Я

го масла. Употреблять как пасту для бутербродов, можно с добавлением сыра.

12. Принимать по 5 мг фолиевой кислоты в день в течение двух недель, затем по 1 мг, лучше в комплексе с другими витаминами группы В.

13. 2 ст. ложки измельченного лука залить 0,5 л водки, настоять 7 дней, процедить. Пить по 20-30 капель перед едой.

14. 1 ч. ложку цветочных корзинок арники горной заварить 1,5 стакана кипятка и настаивать в закрытом сосуде около 2 часов. Процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

15. Сухие кукурузные рыльца залить 70%-ным спиртом в равных весовых частях. Настоять 5 суток, процедить. Принимать по 30-40 капель в день перед едой.

16. 10 г кукурузных рыльцев залить стаканом кипятка и выдерживать в закрытой посуде 1 час. Процеженный настой принимать по 1 ст. ложке 4-5 раз в день.

17. 1 ст. ложку сухих измельченных листьев подорожника большого залить стаканом кипятка, настоять в теплом месте 10 минут. Процедить. Выпить в течение часа небольшими глотками.

18. Плоды черной смородины и шиповника смешать в равных весовых частях. 2 ч. ложки сбора залить 2 стаканами кипятка. Через час процедить через марлю. Пить по 0,5 стакана 3-4 раза в день.



## ИНСУЛЫТ

Это заболевание характеризуется прекращением снабжения кровью какого-нибудь участка головного мозга из-за оторвавшегося тромба (эмбола), занесенного кровотоком в мозговой сосуд (эмболия), либо из-за спазма сосуда, закупорки его липидными бляшками, мелкими тромбами, образующимися вследствие повышенной вязкости крови, либо из-за того, что сосуд лопнул, не выдержав повышенного давления крови.

Признаки нарушения мозгового кровообращения, предшествующие инсульту

1. Внезапная временная слабость или потеря чувствительности лица, руки или ноги.
  2. Временные затруднения или потеря речи, а также трудности в понимании речи.
  3. Внезапная временная потеря или ухудшение зрения, особенно одним глазом.
  4. Двоение в глазах, мушки перед глазами.
  5. Сильная и стойкая головная боль.
  6. Головокружение, тяжесть в голове, дурнота.
  7. Нарушение равновесия.
- Начальные проявления недостаточности кровос-

линия сгиба

21

300 мл чуть теплой кипяченой воды, настоять 7-8 часов, процедить. Пить по 100 г 3 раза в день за 20 минут до еды.

6. Залить 100 г плодов рябины 0,5 л воды. Кипятить 10 минут, настаивать 12 часов (можно в течение ночи). Пить по полстакана 2-3 раза в день.

7. Смешать 50 г лука и по 25 г омелы белой и боярышника. Залить 600 мл кипятка и оставить на ночь. Процедить и пить по стакану 3 раза в день за 30 минут до еды.

8. Пить 3-4 раза в день по 0,5-1 стакану свежесжатого сока свеклы.

9. 10-15 г цветков бессмертника залить 400 мл кипятка, нагревать на водяной бане в течение 25 минут. Охлаждать при комнатной температуре 45 минут, процедить, отжать. Принимать по 100 мл 3-4 раза в день до еды при сочетании атеросклероза с заболеваниями печени, желчевыводящих путей, почек.

При избыточной массе тела в сбор можно добавить кукурузные рыльца, снижающие аппетит, и растения, активизирующие обмен веществ: траву тысячелистника, корень одуванчика, корень цикория, лист шалфея.

10. Залить 1-2 ст. ложки листьев подорожника стаканом кипятка. Настаивать 30-40 минут. Пить по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 20 минут до еды.

11. 10 грецких орехов и 2 дольки чеснока растереть с 1 ст. ложкой нерафинированного растительного



всего в 1001 от 1001  
всего в 1001 от 1001

13

14 Инжюнада «БЗ!» от А до Я

мать по 1 ст. ложке 2 раза в день, пока все не израс-  
ходуется.  
После 7-10 дней перерыва вновь приготовить ле-  
карство и продолжить лечение. Полный курс — 1 год.  
Избавляет от стенокардии, ишемии и других сер-  
дечных недугов.

Атеросклероз

Это заболевание является одной из главных при-  
чин инсульта и инфаркта. Поэтому забота о состоя-  
нии сосудов — хорошая профилактика этих тяжелых  
болезней.

1. Натереть головку чеснока и лимон. Залить  
смесь 1 л воды комнатной температуры. Выдержать  
в закрытой посуде 2 суток, процедить. Принимать по  
1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.
2. Японский «яичный чай». Отделить 2 желтка,  
тщательно их перемешать и влить в чашку, где нахо-  
дится 3-5 г порошка зеленого чая. Вновь перемешать  
и выпить. Такой «чай» пьют 1 раз в день.
3. «Чайное молоко». 90 г молока нагреть до 35-  
36°С и тщательно смешать с 1 ч. ложкой толченого  
зеленого чая. Затем добавить 90 г холодного молока  
и вновь перемешать. Пить 1 раз в день.
4. 30 г корня девясила высокого настоять в 0,5 л  
водки в течение 10 суток, процедить. Принимать по  
25 г 3 раза в день за 30 минут до еды.
5. 2-3 свежие луковицы измельчить и залить

Инжюнада «БЗ!» от А до Я

13

набжения мозга могут возникнуть на фоне атероск-  
лероза, гипертонии, вазомоторной дистонии, шей-  
ного остеохондроза.

Факторы риска

Ниже приведены факторы риска инсульта. Каж-  
дый из них оценивается в баллах по степени значи-  
мости. Человеку старше 50 лет, который наберет 10-  
12 баллов, может грозить инсульт.

Временные (динамические) нарушения мозгового кровообращения	3
Значительно выраженный склероз сосудов мозга	3
Значительные изменения глазного дна	3
Диастолическое давление выше 100	3
Систолическое давление выше 160	2
Умеренный склероз сосудов	2
Значительные изменения на ЭКГ	2
Систолическое артериальное давление 150-160	1
Злоупотребление алкоголем	1
Курение	1
Психотравмирующая ситуация	1
Наследственная отягощенность	1
Сопутствующие заболевания	1
Частые боли в области сердца	1

Женщинам, желающим похудеть, надо иметь в виду, что бесконтрольное чрезмерное применение сильнодействующих мочегонных средств может при-  
вести к инсульту.

линия сгиба



## Энциклопедия «БЭИ» от А до Я

### Профилактика

1. Поддержание давления в норме.
2. Тренировка сосудов головного мозга: физические упражнения (наклоны, перевернутые йоговские позы, циклические упражнения, например бег), термотренировка (контрастный душ, холодные обливания, плавание), прогулки на свежем воздухе.
3. Поддержание нормальной вязкости крови.
4. Преодоление стрессов (аутогенная тренировка и другие методы позитивной психологии).
5. Снижение уровня холестерина.
6. Поддержание нормального веса.
7. Отказ от курения.

### Помощь после инсульта

1. Очищение кишечника с помощью клизм.
2. С 3-5-го дня — часто поворачивать больного с боку на бок во избежание пролежней и застойной пневмонии.

3. Спустя 3-4 дня — проводить щадящий безударный массаж грудной клетки ладонями.

4. Через 1-2 недели — пассивная гимнастика (руки больного разводят в стороны, затем соединяют на груди, животе).

5. Через месяц (при благоприятном течении заболевания) — упражнения и массаж может выполнять сам больной (активная гимнастика): поворачиваться с боку на бок, сокращать разные группы мышц, поглаживать и разминать плечевые и лучеза-

процедить и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

10. 2 ч. ложки сухой травы донника лекарственного залить 2 стаканами кипяченой воды комнатной температуры и настоять в закрытой посуде 2-3 часа. Принимать по 1 дес. ложке 2-3 раза в день при ИБС.

11. Для тучных, вялых людей, страдающих одышкой: смешать 400 г размолотого чеснока с соком 24 лимонов, вылить в банку с широким горлом, завязать марлей и оставить на 24 дня. Принимать 1 раз перед сном 1 ч. ложку смеси с 0,5 стакана воды. Перед употреблением взбалтывать. Через 10-14 дней исчезает усталость, улучшается сон.

12. Сердечный эликсир. Отдельно приготовить два состава.

Состав первый: мед натуральный (лучше майский) — 0,5 кг; водка — 0,5 л. Смешать мед с водкой, нагреть на умеренном огне до образования на поверхности молочной пленки. Снять с огня и дать остыть.

Состав второй: пустырник, сушенница топяная, валериана (измельченный корень), спорыш, ромашка. Взять по щепотке каждой травы, заварить литром кипятка, поставить настаиваться на полчаса. Затем процедить через несколько слоев марли.

Первый состав смешать со вторым. После этого поставить лекарство в темное место на 3 дня. Принимать первую неделю по 1 ч. ложке 2 раза в день (утром и вечером). Начиная со второй недели при-



10. 2 ч. ложки кипяченой воды комнатной температуры влить в емкость с медом и тщательно перемешать.

и

12

Энциклопедия «БЗ!» от А до Я

лекарство на весь день. Утром разрежьте кусок хлеба величиной с палец на 4 части и на каждую капайте 2-4 капли валерианового настоя. В течение нескольких минут пожуйте и подержите во рту кусочек хлеба, затем проглотите.

4. Ванна с 0,5 кг валерианы нормализует частоту сердечных ударов.

5. Приготовить смесь из 1 л меда, сока 10 лимонов и 10 головок натертого чеснока. Оставить на неделю в закрытой банке. Принимать по 4 ч. ложки 1 раз в день. Есть медленно — одну ложку за другой.

6. Натереть на терке 0,5 кг лимонов, смешать с 0,5 кг меда и 20 растолченными ядрами абрикосов. Принимать утром и вечером по 1 ст. ложке.

7. 7 ст. ложек плодов боярышника залить 7 стаканами крутого кипятка. Закутать кастрюлю и оставить на 24 часа. Процедить через марлю, выжимая набухшие ягоды. Полученный настой хранить в холодильнике. Пить по стакану 3 раза в день во время еды.

8. 4 ст. ложки измельченных листьев яснотки залить 12 ст. ложками водки, плотно закупорить и настаивать в теплом месте в течение 2 недель. Затем процедить настойку и убрать в прохладное место. Принимать по 7-10 капель 3 раза в день в течение 6 месяцев.

9. 1 ст. ложку высушенных измельченных корней (или коры) бузины черной залить стаканом кипятка и варить на медленном огне 15 минут. Остывший отвар

Физическая нагрузка в норме. Поддержание давления в норме. Тренировка сосудов головного мозга.

Энциклопедия «БЗ!» от А до Я

и

пастные суставы, а также надплечья. Это помогает устранять сосудистые спазмы и снижать давление.

6. Спустя 2-4 месяца после инсульта — точечный массаж и гимнастика. Массаж хорошо восстанавливает подвижность конечностей, улучшает кровеносный и лимфообращение.

Если поражены рука и нога, сначала массируют ногу от бедра к голени и ступню (рис. 1). Потом приступают к массажу руки. Начинают процедуру с области большой грудной мышцы, затем массируют надплечья, спину, трапециевидные и дельтовидные мышцы (рис. 2). После этого переходят к массажу точек, расположенных на плече, предплечье и кисти (рис. 3).

Массаж надо сочетать с активными и пассивными упражнениями. Под действием пассивных движений значительно быстрее рассасываются выпоты в суставах. Они предупреждают сморщи-

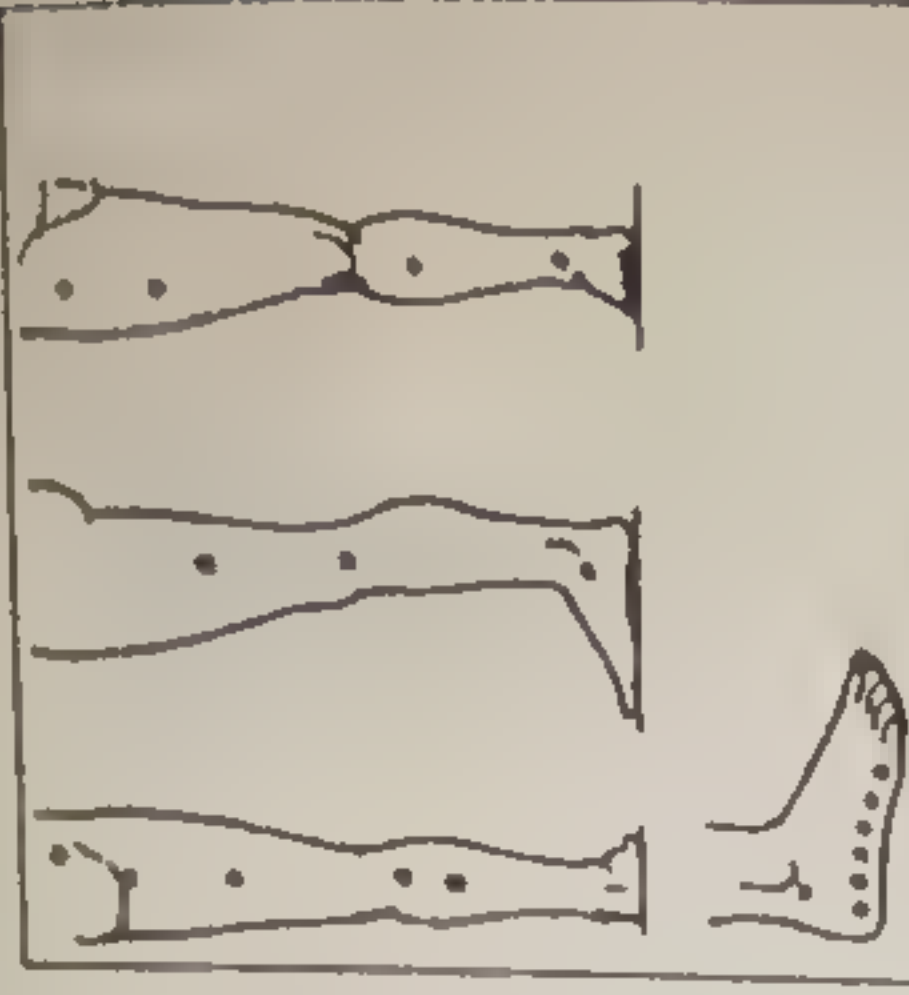


Рис. 1

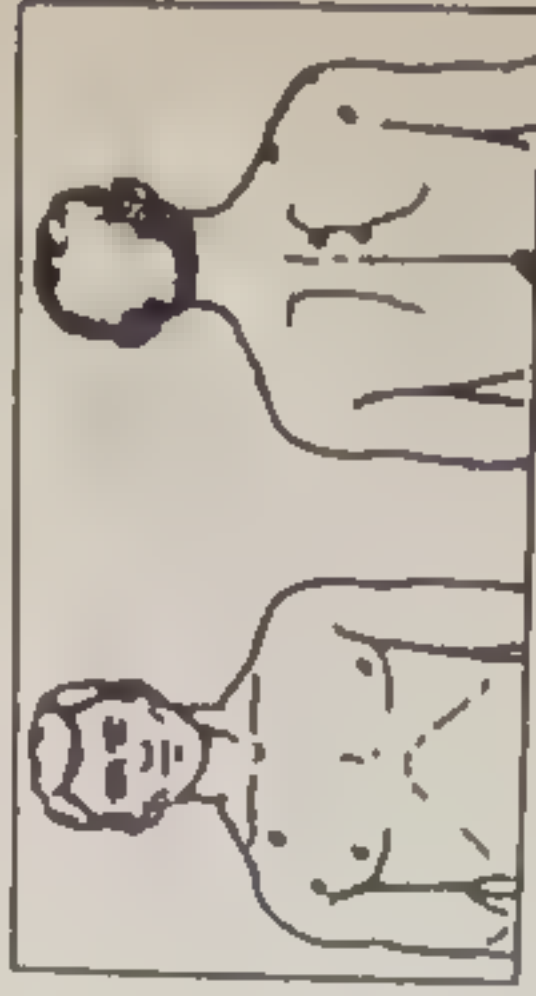


Рис. 2

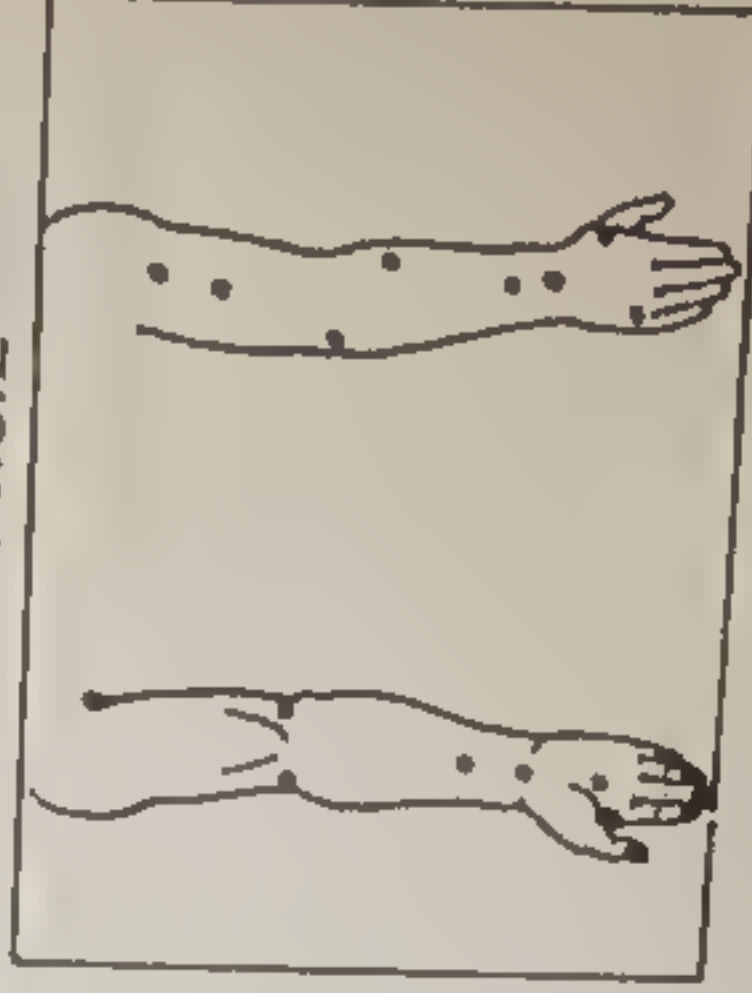
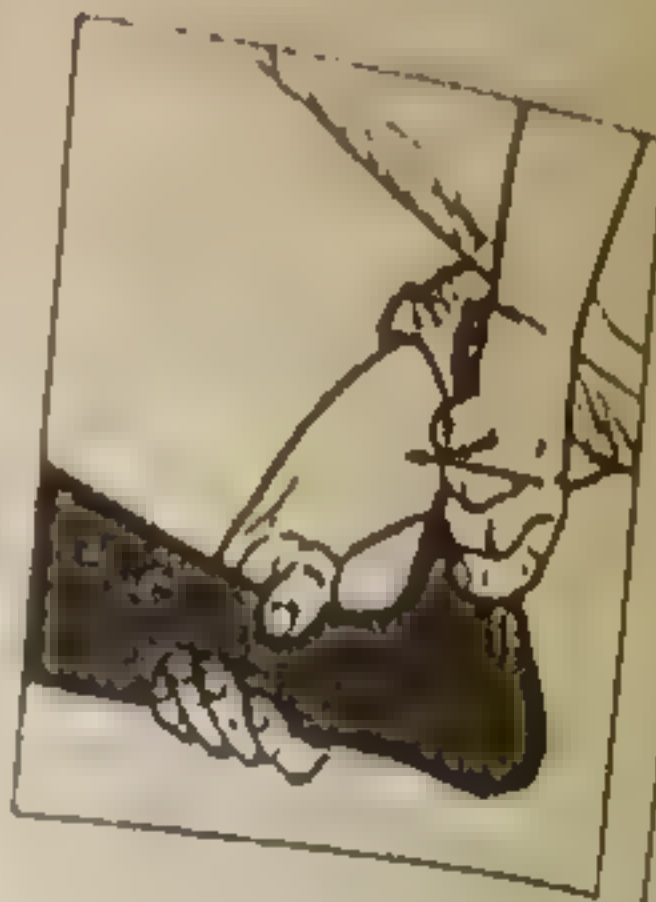


Рис. 3



## Энциклопедия «БЭЗ» от А до Я



вание и укорочение связок и мышц, восстанавливают эластичность мышц.

При выполнении пассивных движений надо соблюдать определенные правила:

— направление и амплитуда движений должны соответствовать анатомическому строению сустава;

— пассивные движения проводятся только в одном, а не сразу в нескольких суставах;

Рис. 4



— сложность пассивных движений должна возрастать постепенно. Вначале все движения выполняют по прямым линиям, в одной плоскости, с малой амплитудой. Затем амплитуду, темп и сложность движения (сочетание с круговыми и полукруговыми) увеличивают (рис. 4). Все движения следует выполнять плавно, ритмично, в спокойном темпе, не вызывая болевых ощущений у больного.

**Активные движения**, которые больной делает сам, можно выполнять до, в процессе и после массажа. Сочетание массажа и активных движений восстанавливает работоспособность мышечной ткани и предупреждает мышечные атрофии. Каждый цикл начинают с легкого поглаживания парализованной

линия сгиба

## Б об У мо «БЭЗ» энциклопедия

21

нам, а значит, они получают больше ценных веществ и легче освобождаются от токсинов.

2. Массаж БАТ при нарушении сердечного ритма. Медленно и сильно массировать область правого запястья между первой и второй складочкой (их легко увидеть при сгибании кисти). Там расположены сердечные, успокаивающие БАТ меридианы сердца, легких и перикарда.

3. Массаж меридиана сердца. Меридиан начинается в подмышечной впадине, проходит по локтевой стороне плеча и предплечья (со стороны мизинца), затем по локтевому краю кисти и заканчивается у ногтя мизинца. Направление потока энергии в меридиане локтя к мизинцу до ощущения жара в руке. Такой массаж можно делать 3-5 раз в день при первых признаках неблагополучия в сердце. Сердце особенно нуждается в помощи с 9 до 11 и с 13 до 15 часов.

### Фитотерапия

1. Сердечникам полезно вдыхать запах сирени, боярышника, тополя и эвкалипта, который стимулирует сердечную деятельность.
2. При сильных сердечных болях 5-10 минут подержите во рту настой валерианы или смеси валерианы с боярышником (по полколпачка), капли Зеленина. За это время надо выпить живот, уменьшить дыхание и сделать массаж меридиана сердца.
3. При сердечных неполадках приготовьте себе



росклерозом и гипертонией, которые могут привести к инфаркту.

4. Ограничение употребления соли.

5. Преодоление вредных последствий стресса с помощью методов расслабления и выработки оптимистического отношения к жизни.



Рис.5. Сердце. Рефлексогенная зона сердца располагается на левой стопе

Проблемы с сердцем

Массаж

1. Тем, кого беспокоит сердце, и особенно тем, кто перенес один или несколько инфарктов, рекомендуется делать массаж рефлексогенных зон сердца, надпочечников, почек, мочевого пузыря (рис. 5, 6, 7). Массаж производится подушечками пальцев маленькими круговыми движениями или растираниями вверх-вниз по 5 минут (в случае обострения по 15-20 минут) ежедневно. В результате массажа биологически активных точек (БАТ) увеличивается приток крови к орга-



Рис.6. Надпочечники. Рефлексогенные зоны надпочечников располагаются глубоко в тканях: зона правого надпочечника - на правой ноге, левого - на левой

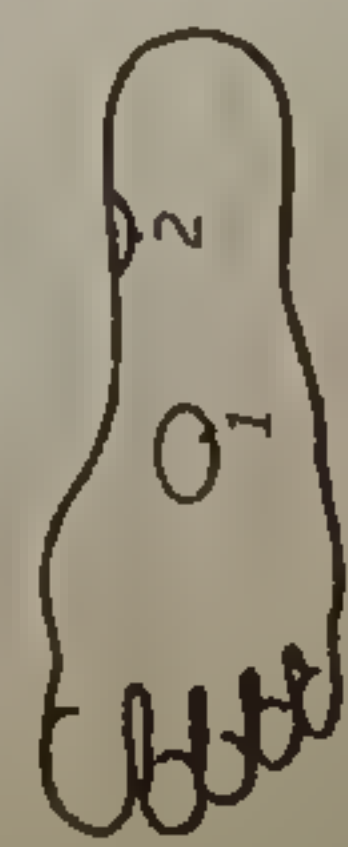


Рис.7. 1 - почки, 2 - мочевого пузырь

конечности с использованием крема или разогревающей мази.

За один цикл надо делать от двух до четырех пассивных движений на каждом суставе. Гимнастические упражнения следует проводить каждый час.

Надо следить за тем, чтобы артериальное давление во время занятий было в норме. При усталости следует отдохнуть или пропустить 1-2 цикла упражнений.

7. Лекарственные растения, помогающие восстановлению: адаптогены типа женьшеня, элеутерококка (если давление не слишком высокое), пион, ария (настойку этих растений пить по 20-30 капель утром и вечером), корень солодки, валерианы, пырея ползучего, девясилы высокого, боярышник и красная рябина (два последних растения обладают противовоспалительным действием).

8. Рацион должен включать продукты растительного происхождения (минимум 0,5 кг в сутки), богатые клетчаткой и пектинами: сырые тертые овощи (морковь, свекла, капуста, редька, хрен), фрукты (яблоки, сливы, абрикосы, виноград) и сухофрукты (изюм, курага), измельченные грецкие орехи. Чрезвычайно полезны лимоны (особенно с медом), грейпфруты, земляника, брусника, клюква, малина.

9. Рассасывание тромбов и спайочно-рубцовых образований в месте инсульта и регенерацию клеток ускоряет мумий. 5 г мумий растворить в 150 г сока алоэ. Принимать по 1 ч. ложке до завтрака и на ночь

линия сгиба



## Этиологическая «БЗ/» от А до Я

в течение 10 дней. Повторить курс через 10-15 дней. Между курсами пить настойку прополиса по 20-30 капель 2-3 раз в день.

10. Апитерапия. Принимать «Апилак» по 1 таблетке 2 раза в день утром и днем, держа под языком до полного рассасывания. Курс лечения 20 дней. После месячного перерыва курс повторить. «Апилак» является биологическим стимулятором с тонизирующим и трофическим свойствами. Он улучшает тонус тканей, нормализует артериальное давление.

Одновременно с «Апилаком» надо принимать цветочную пыльцу по 1 ч. ложке 2-3 раза в день до еды. Пыльца стимулирует рост и регенерацию поврежденной ткани, нормализует деятельность нервной и эндокринной систем, укрепляет капилляры, снижает содержание холестерина в крови, стимулирует иммунную систему, повышает умственную и физическую работоспособность.

Кроме того, обязательно следует съедать 100-120 г меда в день за 3-4 приема.

## ИНФАРКТ

При поражении атеросклерозом сосудов сердца развивается ишемическая болезнь сердца (ИБС). Основные формы этой болезни — стенокардия, кардиосклероз и инфаркт миокарда. Самая грозная форма — инфаркт, при котором происходит омерт-

линия сгиба

СИ

9  
вение участка сердечной мышцы из-за недостаточного притока крови.

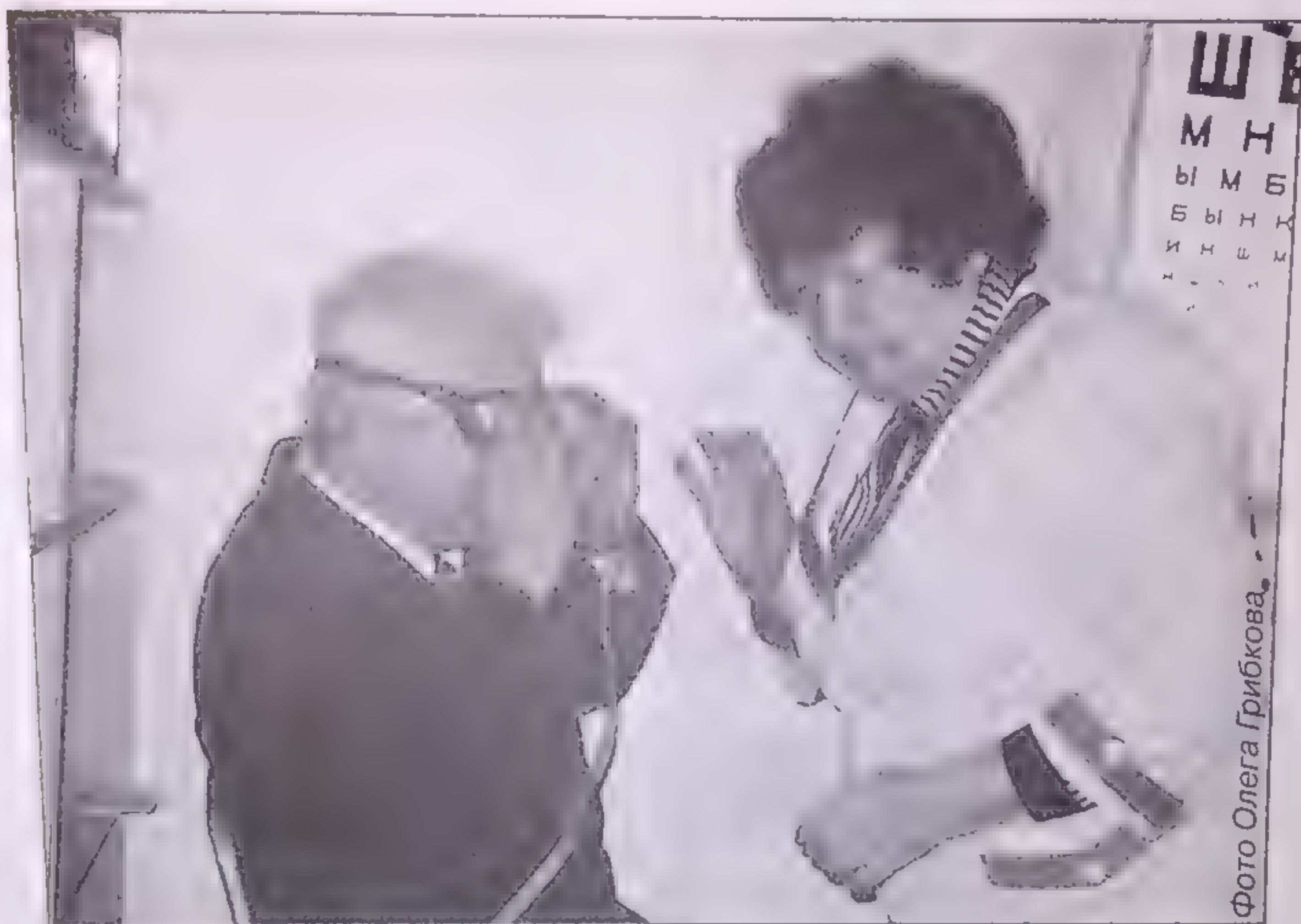
### Симптомы

1. Давящая боль в течение нескольких минут, локализующаяся в основном в центре груди, позади кисти (чаще, но не всегда — в левое плечо, шею, руки и кисти), челюсть или уши.
  2. Бледность, слабость, затруднение дыхания, холодный пот.
  3. Кашель, учащенное сердцебиение и головокружение.
  4. Тошнота или рвота наряду с болями в груди.
  5. Расстройство желудка.
  6. Чувство надвигающейся катастрофы.
  7. Таблетка нитроглицерина под язык дает только временное облегчение боли (в отличие от стенокардии).
  8. Повторные и учащающиеся приступы стенокардии, особенно в состоянии покоя или ночью, могут свидетельствовать о приближающемся инфаркте. Немедленно обратитесь к врачу.
- Профилактика
1. Поддержание давления на оптимальном уровне для снижения риска развития атеросклероза.
  2. Отказ от курения.
  3. Поддержание нормального веса. При избыточном весе возрастает вероятность заболевания ате-



Олег Грибков

# Цвет и зрение



Прием ведет профессор Т.П.Тетерина

— Думаете, вы сейчас смотрите двумя глазами одновременно? — озадачила меня Татьяна Прохоровна Тетерина. — Это вам кажется.

Посмотрите-ка на небо через эти очки.

Очки оказались не совсем обычными. Вместо линз — цветные стекла. Зеленое — для одного глаза, красное — для другого. Я надел их и растерялся. Небо, затянутое хмурыми низкими облаками, сначала окрасилось светло-зеленым, через секунду-другую стало красным, потом снова зеленым, затем опять красным. Будто бы кто-то у меня перед носом менял светофильтры.

— Что за фокус?

— Наши глаза поочередно "включаются" и "выключаются", — пояснила Татьяна Прохоровна. — Вместе с мозгом они работают в определенном ритме. В зависимости от темперамента и физического состояния у одних людей ритмы частые, у других — редкие.

Изучением ритмов зрения доктор медицинских наук, профессор Тетерина занялась 20 лет назад. Тогда никто и предположить не мог, что эта работа приведет к открытию нового безлекарственного метода оздоровления.



... Все началось в Семипалатинском медицинском институте, — рассказывает Татьяна Прохоровна. — Вместе со студентами мы исследовали, как на ритмы зрения влияют косоглазие, близорукость, дальность, амблиопия (слабовидение) и другие глазные болезни. Для этого применяли известный у офтальмологов прибор "Синоптофор", которым обычно лечат косоглазие. Только оснастили его цветными стеклами — красным и зеленым. Выяснилось, что каждая патология меняет ритмы по-своему. Но это не самое важное.

Эксперименты показали, что под воздействием разных цветов ритмы зрения восстанавливаются. Мы стали воздействовать на зрительные клетки цветовыми импульсами в ритме здорового человека и убедились, что мозг обладает способностью усваивать ритмы, навязанные извне. Дело в том, что после такого лечения организм начинает функционировать в правильном режиме. Зрение восстанавливалось. Абсолютно все глазные патологии в начальной стадии поддаются успешному лечению при помощи разных цветов, а запущенную болезнь удастся приостановить.

Вместе с коллегами Тетерина создала уникальный прибор. К тому времени уже было изучено влияние на человека красного, зеленого, синего и желтого цветов. Стало понятно, что для лечения надо применять полный спектр видимого света в опделенном режиме и комбинации цветов.

Однажды к ней на прием пришла пациентка, которая за четыре

месяца до этого прошла курс лечения цветокоррекцией. Зрение ей удалось восстановить, но она страдала зобом третьей-четвертой степени и готовилась к операции. Так вот, операцию ей так и не сделали. Не потребовалось. Показатели УЗИ подтвердили, что после сеансов цветокоррекции от заболевания щитовидки не осталось и следа. Оказалось, новым методом можно устранять и такие серьезные патологии.

Были и другие примеры. Скажем, пациент лечил катаракту, а попутно избавился от многолетнего сахарного диабета. Был у Тетериной и мальчик с пониженным зрением, страдавший нейродермитом, лейкопенией, расстройством функции желудочно-кишечного тракта и головными болями. Внешне он выглядел очень истощенным. Сначала врачи пытались лечить его медикаментозными методами. Но обнаружилась аллергия на лекарства. После проведения цветокоррекции зрение у мальчишки нормализовалось в течение семи дней, стали исчезать и другие болезни.

— Я офтальмолог и работаю над поиском новых путей улучшения зрения, — говорит Татьяна Прохоровна. — Поэтому общий оздоравливающий эффект цветокоррекции для меня стал полной неожиданностью. Хотя с точки зрения науки ничего необычного здесь нет. В сущности, человек видит не глазами, а головным мозгом. Через глаза свет воздействует на зрительную систему мозга, та подает импульсы гипоталамусу, а гипоталамус, в свою очередь, — гипофизу и шишковид-



ной железе. Эта область выполняет функцию внутренних биологических часов.

По словам профессора Тетериной, мозг так же, как и глаза, тоже работает в противофазе. То есть, если в правом его полушарии какие-то структуры возбуждены, в левом подобные им структуры заторможены. Вслед за мозгом весь наш организм подчинен синхронным ритмам. Когда ритмы нарушены, возникают болезни.

Поскольку зрение отражает работу головного мозга, заболевания глаз — это симптом или синдром системной патологии организма. Любой грамотный врач подтвердит, что, скажем, катаракту, болезни сетчатки или глаукому могут вызвать расстройство функции пищеварительного тракта, склеротические изменения сосудов, нарушения в сердечной деятельности, эндокринные расстройства или расстройства половых желез.

Есть болезни, первые признаки которых распознаются именно по глазам. Например, гипертиреозитный зоб. Человек вдруг начинает страдать от рези в глазах, слезотечения, зрительного дискомфорта и отечности век и, естественно, обращается не к эндокринологу, а к окулисту. Окулист же патологических изменений в глазах не находит и, чтобы успокоить пациента, выписывает ему капли от конъюнктивита. Человек лечит себя от несуществующей болезни, а в щитовидке, между тем, процесс идет своим чередом. Потом проявляются более серьезные признаки: опущение век, экзофтальм (пучеглазие). Только

тогда пациента направляют к эндокринологу, и начинается серьезное лечение. Но время-то упущено.

Не секрет, что нарушение одной системы организма влечет за собой общую разбалансировку. Скажем, у диабетиков нередко наблюдается патология сетчатки глаза, помутнение хрусталика (диабети-

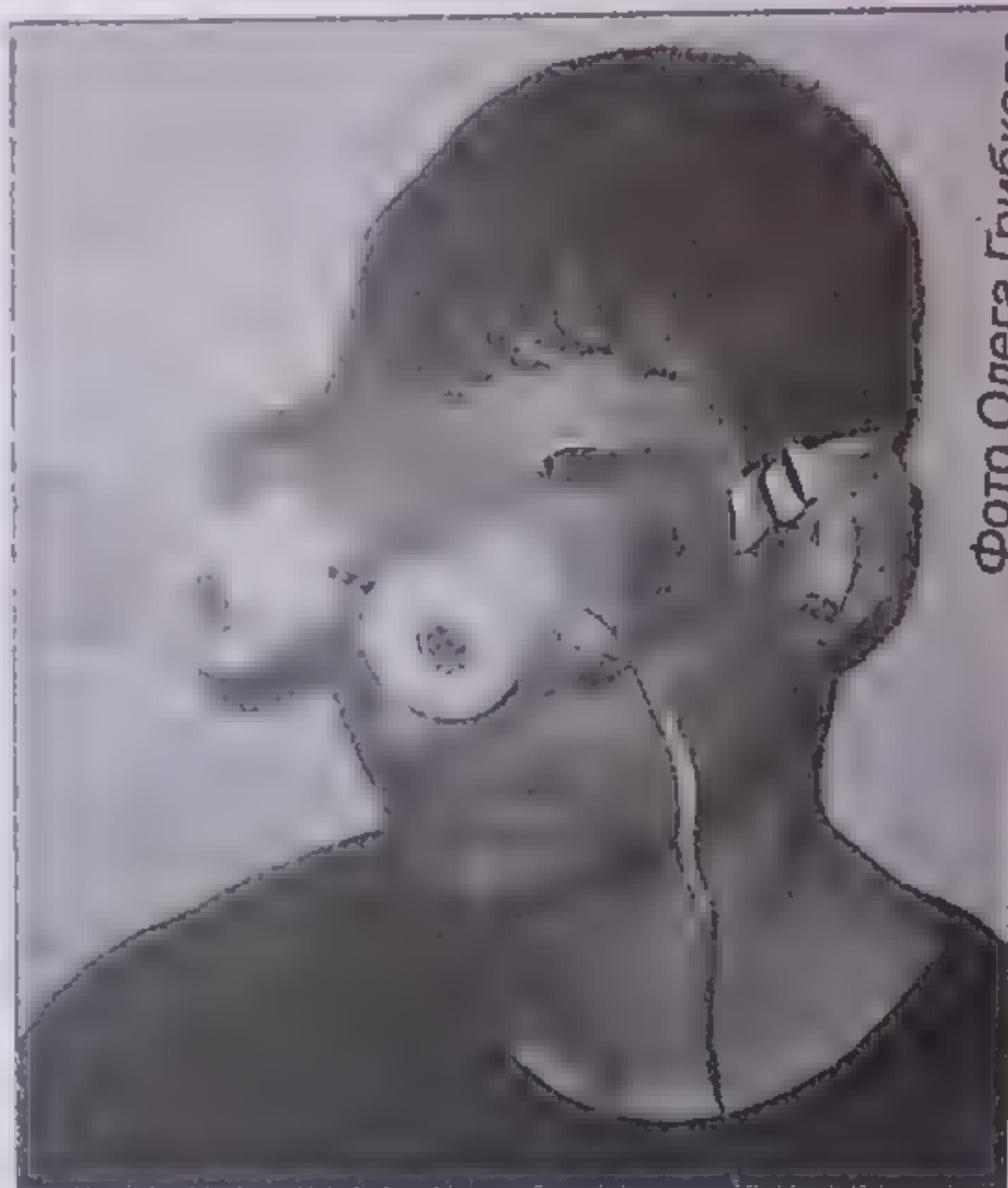


Фото Олега Грибкова

ческая катаракта). Нарушения в функции щитовидной железы часто вызывают тахикардию, аритмию, у больного начинает скакать артериальное давление, наблюдаются дисфункции других эндокринных желез. Может появиться сахарный диабет. Иногда страдает желудочно-кишечный тракт, половая система, развивается состояние, когда трясутся голова и руки. А ведь всего этого можно избежать, если вовремя понять, что означают неприятные ощущения в глазах. В принципе по состоянию глаз выявляется любое заболевание.

Если обследовать современного человека, то в его организме



обязательно обнаружится масса серьезных и мелких нарушений. На первый взгляд, каждое из них возникает по своей причине. Но если рассматривать человека как единый организм, за множеством его патологий всегда стоит один общий фактор. Это может быть психоэмоциональный стресс — увы, все мы живем в постоянном нервно-психическом напряжении. Ослабляют здоровье и травмы головы: сотрясение мозга, например, приводит к расстройству зрительных ритмов и регуляторных центров мозга. Причиной системного расстройства становятся и тяжелые инфекционные заболевания, и врожденно-наследственные болезни.

— Я стала изучать опыт традиционной медицины, — продолжает Татьяна Тетерина. — Оказывается, раньше лечение цветом применялось и в Европе, и в России, и в Китае. Например, в окна комнаты, где содержали больного, вставляли красные и синие стекла. Так боролись с туберкулезом и другими легочными заболеваниями.

Со временем мне стало ясно, что на самочувствие влияют все естественные цвета солнечного спектра, то есть цвета радуги. Тимирязев открыл, что растения одни цветовые лучи поглощают, другие — отражают, а третьи — пропускают, не вступая с ними во взаимодействие.

Разрабатывая аппараты для коррекции здоровья человека, мы создали технологию цветолечения, которая позволяет видеть ответную реакцию собственной макулы (желтого пятна — наиболее чувствительного участка) сетчатки глаза, подоб-

но тому, как мы видим свое лицо в зеркале.

Получается, здоровье можно восстановить, воздействуя на глаза больного необходимым спектром солнечных лучей. А если глаз по каким-то причинам плохо функционирует, нужно отрегулировать его работу. Для этого у нас есть особая технология. Зрительные клетки сетчатки и мозга стимулируются спектром видимого света такой интенсивности, на которую они еще способны реагировать. Так их можно вывести из состояния торможения.

Словом, сама того не желая, я открыла способ оздоровления всего организма. Пожалуй, единственное, с чем цветокоррекция сегодня не справляется, — это серьезные врожденные заболевания. Но и в этих случаях можно получить положительный результат, например при ДЦП. Пациент, который до четырех лет даже сидеть самостоятельно не мог и страдал почти полной слепотой, после сеансов цветокоррекции начал узнавать родителей, реагировать на некоторые звуки и окружающие его предметы.

Исследования показали, что с помощью цветолечения можно корригировать работу иммунной системы, устранить синдром хронической усталости, который не поддается лекарственной терапии. Цветокоррекция помогает восстановить уровни гемоглобина, лейкоцитов и другие показатели крови. Предполагаю, что можно справиться с бешеным кровотоком, СПИДом, наркозависимостью и даже задержать старение организма.

Сегодня доказано, что целебны-



ми свойствами обладают все цвета радуги. Красный способствует нормализации функции простаты у мужчин и половых органов у женщин. Оранжевый благотворно действует на почки и толстый кишечник. Желтый влияет на печень, желудок, поджелудочную железу и тонкий кишечник. Зеленый нормализует работу сердца и легких. Голубой — деятельность щитовидной железы. Синий способствует правильной работе шишковидной железы. Фиолетовый активизирует умственную и психическую деятельность мозга.

Корректировать функции организма можно и самостоятельно. Для этого надо выполнять общепринятые рекомендации. Например, современный человек большую часть жизни проводит в помещениях, куда коротковолновая часть солнечного спектра не проникает. Поэтому как можно чаще гуляйте на свежем воздухе, и особенно когда светит солнце. Это не значит, что нужно заставлять себя смотреть на него незащищенными глазами (хотя рекомендации такие периодически звучат).

Солнце сегодня очень агрессивное. Если на него смотреть, то эффект будет такой же, как если бы вы наблюдали за электросваркой.

Достаточно созерцать небо и зелень. Лучше

всего это делать утром или вечером. Можно обзавестись цветными стеклами и в зависимости от болезней, которыми вы страдаете, смотреть через них на небо ежедневно в течение 10 минут. При этом через каждые две-три секунды подносить их то к правому, то к левому глазу.

Рекомендуется также пить соляризованную воду. Для этого надо выдерживать ее на солнце в бутылках зеленого, коричневого, желтого и синего цветов. Только не ставьте их на подоконник — оконное стекло задерживает часть солнечного спектра. Употребление воды, соляризованной в желтой и коричневой бутылках, натошак и перед сном улучшит функции желудочно-кишечного тракта. Зеленое стекло сделает воду полезной для снятия психического напряжения, нормализации сна, уравнивания вегетативной нервной системы. Синее придаст воде способность повышать энергетический уровень организма и улучшит общую работоспособность.

О последнем эффекте сужу по себе. С конца 80-х, когда появился мой первый аппарат, я подзаряжаюсь с его помощью каждый день.

Сейчас мне 77, а чувствую я себя гораздо моложе. Веду очень активный, творческий образ жизни.

На здоровье не жалуюсь. Впрочем, открытие только сделано, необходимы дальнейшие исследования.





# Минздрав предупреждает

*Минздрав предупреждает постоянно, со знанием дела, на основании точно установленных связей и закономерностей. Он оперирует данными объективных научных исследований и статистическими сведениями. Что бы ни сказали, какой бы завлекательный текст и роскошный клип ни выдали рекламщики, чем бы ни поманили и чего бы ни посулили, последнее слово — за Минздравом: он предупреждает. А предупреждаемым море по колено и хоть кол на голове теши. Они не внемлют*

Реклама, возникшая в середине позапрошлого века, долгое время обходила табачные изделия своим вниманием. Российские потребители табака и махорки безо всякой рекламы знали, чего они хотят и где это «что» достать — конечно, в лавке колониальных товаров. Там предложат либо резаный насыпной вразвес, либо резаный, но упакованный в кубические цибки наподобие чайных, либо дорогой ароматный трубочный в коробке, либо не слишком высокого сорта забористый, упакованный в «картуз» — круглый бумажный мешок с картонным козырьком-ручкой.

Настоящую, никем не заказанную рекламу табаку и курению сделал синематограф. Роскошные дари в исполнении Полы Негри и Мэри Пикфорд пленяли зрителей-мужчин, куря тоненькие сигаретки с золотым ободочком, дымок которых

прихотливо вился вокруг кудрей кинодив.

А эффектный киногерой с неременной сигарой в руке сошел с экрана в исполнении Юла Бриннера. Те, кто видел «Великолепную семерку», легко прочитывают внутренние монологи киногероя по его манипуляциям с сигарой или ее окурком. Закуренная сигара означает размышление, отброшенная недокуренной — предельную мобилизацию сил и внимания. В знак уважения он говорит, вынув сигару изо рта, в знак глубокого презрения цедит слова сквозь нее. Окурочок, раздавленный каблучком, — знак, что герой потерял терпение и ни перед чем не останавливается.

Умирая от рака легких, Юл Бриннер сказал, что в своей болезни винит курение. Но и это не останавливает курильщиков.



## История вопроса

Уолтер Рэли, знаменитый английский первопроходец закатных стран, собственный корсар ее величества королевы Елизаветы, был человеком весьма типичным для эпохи английского первоначального накопления. Поэт, драматург, философ, он спокойно сочетал высокие духовные стремления с расчетливой

Построив за собственные деньги бриг и набрав отпетую команду, Уолтер Рэли весной 1584 года отплыл на запад. К июлю экспедиция достигла Америки. Пошныряв туда-сюда у берегов Флориды, уже занятой испанцами, и пустив на дно несколько мелких суденышек противника, Рэли взял курс вдоль побережья к северу. Именно там в июле 1584 года он и его спутники на-

шли обетованную землю — пустынный, поросший роскошной субтропической растительностью берег. Новое владение английской короны Рэли торжественно поименовал Вирджинией — в честь Queen Virgin, королевы Елизаветы.

При ближайшем рассмотрении берег оказался не таким уж пустынным. Там жили индейцы племени мускогов, мирные люди, добывавшие пропитание земледелием, охотой и речным рыболовством. О белых людях, прибывавших с востока,

предприимчивостью и хладнокровием профессионального грабителя.

Лавры испанцев, исправно качавших богатства из захваченной ими Америки, не давали покоя британской короне и британским купцам. Частные предпринимательские акции по проникновению в Америку получили в Англии высочайшее одобрение.

индейцы уже слышали всякие нехорошие вещи, но англичан они сразу стали отличать от испанцев и не возмущались, когда сыны Альбиона выражали желание поселиться по соседству и предаться возделыванию местных плодородных земель.

Золота и самоцветов в новооткрытой земле не нашлось. Огорченный Рэли отписал королеве про сей



Фото Максима Новикова



прискорбный факт и направился к югу — грабить в море испанские галеоны. В Вирджинии он оставил около 100 добровольцев. Среди них находился вольнонаемный слуга и помощник Рэли — некий Томас Хэрриот. Именно этому человеку Старый Свет и обязан укоренением самой распространенной из вредных привычек.

Любопытный Хэрриот присматривался к индейским огородам и приемам земледелия. Первым из англичан он отведал картошку и томаты — понравилось. Но гораздо больше его заинтересовал странный обычай, подсмотренный у индейцев. Во время отдыха, набив высверленную деревянную трубку мелко искрошенными листьями какого-то растения, индейцы разжигали ее угольком из костра, садились в кружок на корточки и втягивали носом дым горящих листьев, передавая трубку друг другу.

Хэрриот решился попробовать неизвестное зелье. С первой попытки он закашлялся, чем вызвал громовой хохот индейцев. Однако вскоре англичанин стал получать удовольствие от созерцания выходящего синеватого дымка, от его горького вкуса, от приятного легкого возбуждения после нескольких затяжек. Поймал он себя и на том, что позабавиться травкой хочется все чаще.

Вместе с Томасом Хэрриотом, первым курильщиком-европейцем, тюки резаного и листового табака прибыли в Англию в 1586 году. Не прошло и ста лет, как *Herba picotiana* распространилась до берегов Тихого океана на восток и до Аравии на юг. Выяснилось, что бодрящая травка отлично растет и в Старом Свете.

Первоначально добрые европейские христиане встретили табак проклятиями. Их смущали библейские намеки на «зверя, у которого дым из пасти». Затем общественное мнение пошатнулось. Протестанты в отрицании табака сперва солидарно укрепились, но потом и среди них начался разброд, а католики никаких возражений не высказывали. Тем более что Святой Престол не наложил запрета на табак, а впоследствии даже некоторые римские папы его покуривали.

Пытливый европейский ум сосредоточился на совершенствовании способов употребления табака. Индейский обычай втягивать дым через нос мало кому нравился. Улучшив и облагородив форму курительной трубки, приделав к ней чубук, европейцы окончательно утвердились в обыкновении втягивать дым через рот и выпускать через нос. То есть курить способом «полоскания рта».

Курение в затяжку, когда дым вдыхается, привилось не сразу, и по очень простой причине. Первые товарные сорта табака, «виргинские», были чрезвычайно крепкими и злыми. Технологию его ферментации, умягчения, ароматизации и соусирования (смешивания сортов) разработать в деталях еще не успели. От нескольких глубоких затяжек виргинским табачком даже у здоровых мужиков глаза вылезали на лоб.

Не привели к хорошим результатам и попытки пить спиртовую настойку табака. Зато большой успех получило оригинальное изобретение французских гурманов — нюхательный табак, растертый в мельчайший порошок. В



зависимости от добавленных в него компонентов он вызывал либо громовой богатырский чих, очищавший верхние дыхательные пути, либо музыкальный кавалерский чих, позволявший обратиться на себя внимание общества и начать светскую беседу. Взаимное удовольствие нюхательным табаком быстро сделалось светским ритуалом. Нюхали табак и дамы.

Жевание табака распространилось благодаря суровости корабельных нравов английского флота. Во избежание пожаров и пороховых взрывов на тогдашних деревянных судах английские шкиперы категорически запрещали команде курить. Маясь запретом, британские мореходы пытались жевать зелье и убедились, что этот необычный способ употребления тоже приводит к желаемому эффекту.

Табачный дым довольно рано, в начале XVII века, натянуло и в Россию. Сперва на «траву никоциану» наложили строжайший запрет, подкрепленный калечащим наказанием пойманных — отсечением ушей и носа. Русские курильщики вынуждены были прятаться и прятать курительные принадлежности, так как обнаружение их служило прямой уликой, а отечественная традиция, по которой казнь предшествует разбирательству, известна. Табак наши предки не курили, а «пили». Не имея трубок, они использовали коровий рог: наливали в него воду и размешивали в ней табак.

Тем не менее порок оказался неискореним и уже к концу названного века одержал верх над строгостью нравов. Петр Великий отнюдь не внедрял табакокурение силой, а только легализовал его.

Курить трубку, жевать, нюхать — эти способы утоления никотиновой страсти дожили в почти не изменившемся виде до середины XIX века.

### От пахитоски к сигарете с фильтром

История не сохранила имени той французской (а возможно, испанской) светской особы, которая первой додумалась набить мелко порезанный табак в рисовую соломинку. Соломинка по-испански — *rajito* («пахито»), отчего первые знакомые нам по облику табачные изделия и получили название «пахитоски». Название это удержалось недолго. Его вытеснило изящное французское *cigarette* — маленькая сигара, сигарка.

Позже рисовую солому заменила бумага из рисовой соломы. В моду вошли изящные мундштуки, избавлявшие курильщиков от попадания в рот табачных крошек. Со временем немцы изобрели *Rauchpapier* — особо тонкую курительную бумагу. Им же принадлежит изобретение картонных мундштуков и машинок для набивки сигарет вручную. Экономная немецкая сигарета с картонным мундштуком, начиненная зельем лишь до половины, была увековечена под именем *Papierosse* и прошла триумфальным маршем через весь континент. Особенно надолго она задержалась в России.

Последний взлет человеческой мысли в области умения красиво курить — изобретение сигарет с фильтром в середине XX века. Фильтры постоянно совершенствовались: от простых, сделанных из химической фильтровальной бумаги, до хлопковых, угольных, силиконовых...



## Достоверные сведения о табаке

О вреде пьянства публично говорил еще Аристотель. О вреде опиума и гашиша знали в средневековье. И только о вреде табака авторитетное научное мнение сложилось не раньше последней трети века девятнадцатого. Проклятая привычка оказалась слишком уж притягательна, и даже медики, на собственной шкуре чувствовавшие что-то неладное, долго защищали табак от возводимых на него наветов.

Лишь в 1961 году, благодаря усилиям Всемирной организации здравоохранения, была выработана и почти всеми странами подписана Единая конвенция о наркотических веществах, основные положения которой действуют и поныне. Отдельная глава в документах ВОЗ посвящена употреблению табака.

Табак устами ВОЗ объявлен растением слабонаркотического действия, употребление которого хоть и не угрожает судьбе цивилизации в целом, но составляет серьезную мировую социально-медицинскую проблему.

Своими словами перескажу основные характеристики табака, содержащиеся в протоколе-вердикте ВОЗ (в новой редакции он именуется *Рамочной конвенцией по контролю над табаком*).

**1. Наркотическое действие:** кратковременное, слабо возбуждающее с последующим угнетением, галлюциногенного компонента нет, растормаживание влечений не наблюдается, изменения личности не возникают, стойкие патологические изменения во внутренних органах наблюдаются лишь после длительного употребления.

**2. Побочное действие:** при упот-

реблении значительных доз возникает типичная картина отравления алкалоидами пасленовых растений. Наблюдается специфическая картина отравления основным алкалоидом табака — никотином, однако опасные для жизни последствия никотинового отравления (аритмия и остановка сердца) возникают лишь при употреблении чистого никотина в весовых макродозах (знаменитая притча о капле никотина, убившей лошадь), что при курении практически невозможно.

**3. Физиологическая и психологическая зависимость:** стойкое и быстрое привыкание в форме ярко выраженного никотинизма. Быстро прогрессирует тенденция к увеличению дозы. Интервалы между сеансами потребления сокращаются, иногда потребление делается непрерывным. Характерны рост потребления в стрессовых ситуациях, ритуализация и социализация процесса (курение в группе). Лишение табака не сопровождается ломкой героинового типа, но переживается тяжело, с «синдромом отнятия»: бессонница, потеря аппетита, раздражительность, сердечно-сосудистые нарушения.

**4. Положительные моменты:** потребление табака не приводит к десоциализации и распаду личности, лишенный табака курильщик не опасен для окружающих — разве что все время скулит, охает и клянчит покурить. Международной безопасности борьба за перераспределение табачных доходов не угрожает. Табак является источником получения амида никотиновой кислоты — витамина PP, единственного средства для лечения пеллагры (дистрофического PP-авитаминоза), одной из самых распространенных в мире «болезней нищеты».



5. Вывод: курение табака — слабopриемлемое, относительно регулируемое зло, проявление неистребимой порочности человеческой натуры, а потому с ним следует энергично бороться, напирая на пропаганду и убеждение, ставя конечной целью мягкую дискриминацию курильщиков со стороны здорового некурящего большинства, отсекая рекламу табака и ценности табакопотребляющего образа жизни.

После конвенции ВОЗ про вредное влияние табака на здоровье вроде как бы и говорить неприлично

— настолько этот вопрос ясен. Но не случайно этот международный документ стыдливо называется рамочной (то есть предварительной) конвенцией по контролю (не запрету, не борьбе, не искоренению) над табаком. Курение распространено настолько, что запреты этой порочной традиции нередко оборачиваются бунтами самых что ни на есть законопослушных граждан.

Нет уже в курении ни мужского шика, ни сладости запретного плода, но отказаться от него все равно непросто.

И все же есть люди, добровольно отказавшиеся от курения. Одна моя знакомая, курильщица с солидным стажем, сделала это так, что окружающие и не заметили произошедшей с ней перемены. Ей помогла методика американки Диксин Хардести, напечатанная в одном популярном журнале. С тех пор моя знакомая готова помочь любому, кто хочет избавиться от дурной привычки. Предоставляю ей слово.

## ОПЫТ ПРЕОДОЛЕНИЯ

Для начала надо выбрать время, когда вы начнете борьбу с табаком. Предположим, это произойдет через неделю. Запишите намеченный день и час и именно в это время, невзирая ни на что, приступите к реализации своего плана.

До этого момента не обязательно ограничивать себя в количестве сигарет. Лучше подготовиться психологически. Признайте тот факт, что само по себе курение не помогает решить абсолютно никаких проблем. Поэтому и отказ от него не прибавит вам новых неприятностей и не избавит от уже имеющихся. Никакие трудности не могут служить оправданием возврата к курению.

Никому не говорите о том, что бросаете курить. Не ждите ни от кого ни похвалы, ни поддержки: только вы сами можете себе помочь. А если кто-нибудь спросит: "Ты что, курить бросаешь?" — ответьте неопределенно, что-то вроде: "Может, и брошу". Это решение — личный подарок самому себе. И возможно, лучшего подарка вы никогда не получали.

### 10 рекомендаций Диксин Хардекси

1. Откажитесь от курения именно в тот день и час, который вы себе назначили. Не раньше, но и не позже.

2. Если вы ежедневно выкуривали 40 сигарет в день, будьте готовы к тому, что 40 раз в день у вас возникнет желание закурить. Это нормально. Если потребность не возни-

кает, значит, вы подавляете ее. Не делайте этого, так как желание закурить все равно будет вас преследовать и в конце концов прорвется в минуту слабости. Не скрывайте от себя проблему, тогда вам будет легче ее решить.

3. Помните, что у вас всегда есть



возможность выбора: закурить или нет. И каждый раз, когда вам захочется выкурить сигарету, признайтесь себе: "Да, я хочу курить". Не пытайтесь обмануть себя, лучше признайтесь в своем желании. А потом скажите: "Но сейчас я выбираю НЕ курить". Главное делать правильный выбор все 40 раз в день. Со временем желание закурить будет возникать все реже и вскоре совсем пропадет.

4. Как и прежде, носите с собой сигареты и зажигалку: вы будете уверены в том, что у вас действительно есть выбор. Когда у человека нет возможности осуществить то, что ему очень хотелось бы, или у него отнимают что-то желанное, неизбежно возникает чувство лишения, которое ведет к озлобленности и раздраженности. Бросая курить, вы можете испытать такие чувства. Если это случится, скажите себе: "Никто не отнимал у меня ни сигарет, ни зажигалку, так что возможность выбора у меня есть. Я могу курить. Я хочу курить. Но сейчас я выбираю НЕ курить".

5. Живите настоящим моментом и не пытайтесь предсказать, что случится через 5 минут. Это будет самой главной вашей победой.

6. Всякий раз, когда вы решаете именно сейчас НЕ курить, подумайте о преимуществах отказа от этой вредной привычки. Вспомните, какой ущерб здоровью вы могли бы нанести.

7. Никогда ничем не заменяйте курения: не жуйте резинку, не сосите леденцы, не грызите семечки, не отвлекайте себя специально лишней работой, не ложитесь спать раньше, чем привыкли. Все это ни к чему, потому что так вы стремитесь подавить желание, а этого делать не стоит. И

если вы заметили, что делаете что-то не свойственное вам, честно признайтесь себе: "Мне вовсе не нужна никакая замена курению. Все, что я хочу, — это курить". А как поступить в таком случае, вы уже знаете.

8. Не меняйте резко привычного образа жизни в связи с отказом от курения. Не нужно сразу рьяно заниматься спортом, становиться фанатом здоровья. Выполните пока только одну поставленную задачу — расстаньтесь с сигаретами. Все остальное отложите на потом.

9. Не старайтесь избегать знакомых, которые курят, или ситуаций, которые могли бы подстегнуть ваше желание закурить. Пусть чашечка кофе всегда напоминает вам о сигаретах. Пейте кофе, и пусть вам до смерти хочется курить. Вы умеете выбирать и сделаете правильный выбор.

10. Помните всегда о главном: одна затяжка и все пропало. Ведь курение это привычка. И одна-единственная сигарета даже через 5 лет может мгновенно ее возродить. Но у вас всегда есть выбор!

От курения тяжело избавиться, независимо от того, сколько выкуривает человек — 5 или 40 сигарет в день. Неприятные ощущения неизбежны, и вы должны быть готовы к ним. Озноб, жар или кашель могут длиться несколько дней с момента отказа от курения. Но не волнуйтесь: это лишь указывает на то, что организм возвращается к норме. А неприятные ощущения нужно просто пережить.

Читайте эти рекомендации дважды в день даже после того, как бросите курить. Делать это надо до тех пор, пока полностью не исчезнет желание взять в рот сигарету и щелкнуть зажигалкой.



Рубен Спендиаров

# Орехи спасают от инфаркта

**Последние научные изыскания американских ученых показывают, что употребление горсти орехов не реже двух раз в неделю снижает риск развития инсульта на 25% и риск смерти от коронарной болезни сердца на 30%**

В орехах все: и белки, и жиры, и углеводы, и витамины, и минеральные вещества — находятся в идеальном для усвоения человеческим организмом сочетании. Закрытые крепкой скорлупой, они долгое время сохраняют питательные и лечебные свойства.

Фосфор и магний, входящие в состав орехов, поддерживают нормальное функционирование клеток мозга, а калий, железо, сера, цинк и медь защищают сердце, сосуды и нервную систему. Полиненасыщенные жирные кислоты, уровень которых в орехах очень высок, способствуют снижению уровня холестерина в крови.

Первое место среди всех видов орехов следует отдать грецкому ореху. По совокупности полезных веществ он не имеет себе равных в растительном мире. Например, соотношение в грецком орехе линолевой и линоленовой кислот, этих наиболее ценных для нашего организма полиненасыщенных жирных кислот, как раз такое, какое рекомендуется для здорового питания — 5:1.

Чтобы помочь мозгу и сердцу, улучшить память, избавиться от бессонницы, неврозов, поддержать на должном уровне кровяное давление, укрепить иммунитет, диетологи советуют употреблять грецкие орехи каждый день. Они полезны и при болезнях желудка и кишечника, а также печени, селезенки, почек. Содержащийся в орехах магний действует успокаивающе, поэтому они помогают снять напряжение, расслабиться.

Поскольку грецкие орехи высокопитательны, ими можно заменить полдник или утолить голод между завтраком и обедом. Правда, с употреблением грецких орехов нужно быть осторожным тем, у кого вес превышает норму. Сто граммов съеденных орехов добавляют к суточному рациону 450-500 килокалорий. Полным людям надо съедать не более 30 г грецких орехов в день либо заменить их другими, менее калорийными орехами, например миндальными.

Миндальные орехи содержат чрезвычайно важный для сохранения здоровья витамин Е, причем в



легкоусвояемой организмом форме. Этот витамин замедляет старение клеток, способствует снижению давления, предупреждает появление тромбов, защищает легкие от загрязненного воздуха. Кроме того, в миндале много растительного белка, мононенасыщенных жирных кислот, волокон клетчатки, кальция, цинка. Горсть миндаля в сутки способствует снижению высокого уровня «плохого» холестерина и тем самым значительно уменьшает риск сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе и инфаркта.

Миндаль бывает сладким и горьким. Сладкие орехи можно есть без опасения в любом количестве, а вот ядрами горького миндаля лучше не увлекаться. Дело в том, что они содержат особое вещество — гликозид амигдалин, который, расщепляясь, образует синильную кислоту, являющуюся сильнейшим ядом. Чтобы избежать отравления, горький миндаль предварительно нужно хорошенько обжарить. В то же время небольшое количество горького миндаля может оказаться полезным, так как синильная кислота в малых дозах оказывает обезболивающее и успокаивающее действие. В прежние времена из него готовили лекарство — горькую миндальную воду.

Миндальные орехи хорошо помогают при изжоге. Для этого нужно тщательно разжевать 10 орехов сладкого миндаля и запить их водой. Из них можно приготовить миндальное молочко, которое обладает мочегонным и обволакивающим действием.

**Способ приготовления.** Очищенные от скорлупы орехи облить кипятком, снять коричневую кожицу и растолочь. Толченые орехи залить горячей водой (1-2 ст. ложки на 3/4

стакана воды), прокипятить и процедить.

В этих орехах содержится от 30 до 70% ценного миндального масла. Настой корней лопуха на миндальном масле укрепляет волосы. Миндальные отруби используются для косметических масок. Они делают кожу нежной, молодой и здоровой.

Очищенные миндальные орехи нужно хранить в сухом прохладном месте, иначе они станут мягкими и потеряют свои лечебные качества.

На прилавках магазинов появились новые для россиян экзотические орешки кешью со сладковатым, напоминающим миндаль вкусом. В их кожуре содержатся ядовитые вещества, поэтому они продаются уже очищенными, правда, это несколько снижает качество орехов, так как при долгом хранении очищенные ядрышки могут покрываться незаметной для глаза гнилой пленкой. Однако отказываться от употребления орехов кешью не стоит: их плоды исключительно богаты минеральными веществами и витамином Е. Как и другие орехи, кешью — прекрасное средство профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Диетологи рекомендуют съедать в день горсть орехов. Перед употреблением их надо слегка обжарить.

Считается, что сибиряки обязаны своим крепким здоровьем орехам кедровой сосны. Кедровые орехи действительно чрезвычайно полезны. Они содержат большое количество растительных белков, аминокислот, легкоусвояемых сахаров, клетчатки, витаминов Е, С, D, минеральных веществ. 100 г кедровых орехов обеспечивают суточную потребность организма в важнейших микроэлементах: йоде, магнии, марганце, меди, цинке, кобальте. Кедр-



ровые орехи применяются при лечении заболеваний сердца и желудочно-кишечного тракта, при нервных расстройствах, при туберкулезе, болезнях почек и мочевого пузыря.

Еще раз подчеркну: очищенные орехи теряют свою защиту, поэтому могут оказаться некачественными, например слегка горчить. Покупая очищенные орехи, обратите внимание на срок их годности. Как правило, он не больше полугода. Особенно это относится к грецким орехам: из-за высокого содержания легкоокисляющихся полиненасыщенных кислот они портятся быстрее. Внимательно осматривайте ребристую поверхность грецких орехов: на ней иногда образовывается мало заметная плесень, которая может вызвать отравление.

Орехи лучше покупать в скорлупе и самим чистить. Это гарантирует экологическую чистоту продукта. Если вы все-таки предпочитаете покупать орехи в «готовом виде», то есть без скорлупы, приобретайте их в герметичной упаковке, а не в развес. Отправляясь на рынок за более дешевыми орехами, внимательно присмотритесь к их внешнему виду, условиям хранения, обязательно попробуйте на вкус.

Но орехи не только ценный питательный продукт. С их помощью вы можете развить ловкость пальцев и укрепить суставы рук, предохранить их от артрита. Воспользуйтесь простым природным массажером — грецкими орехами с толстой корявой скорлупой. Упражнения, выполняемые ежедневно до появления чувства тепла и легкого покраснения кожи, будут полезны не только для рук — через рефлекторные зоны массаж благотворно повлияет на все органы и системы организма.

♦ Возьмите в каждую руку по два ореха и катайте их одновременно обеими руками, стараясь включить в работу все пальцы.



♦ Одновременно катайте по два ореха в каждой руке, вжимая их в ладонь, сначала по часовой стрелке, затем против нее.



♦ Положите четыре ореха на ладонь одной руки и с усилием прижмите их другой ладонью. Катайте их сначала по часовой стрелке, затем против нее. Потом поменяйте положение рук.

♦ Положите четыре ореха на тыльную сторону ладони одной руки и катайте их ладонью другой руки, захватывая пальцы до ногтей.



♦ Массируйте орехами руки со всех сторон от кончиков пальцев до локтя.

Поначалу орехи могут выскальзывать из рук. Но вскоре вы освоите эти полезные упражнения.

Выполнив описанные упражнения, помассируйте косточки на тыльной стороне кистей обеих рук. Каждую косточку надо массировать не меньше двух минут.

Массаж следует делать либо подушечкой большого пальца, либо колючим валиком, либо орехами (фундуком или мелким грецким). Интенсивность нажатия вы должны регулировать сами, осторожно и постепенно увеличивая давление. Во время такого массажа активизируются около ста биологически активных точек, имеющих связь практически со всеми внутренними органами.



Евгений Гаткин, кандидат медицинских наук, тренер по самбо

## Одинокая женщина жаждет безопасности

Жертвами преступлений часто становятся случайные люди, и больше всего среди них представительниц слабого пола. Чтобы избежать опасности, надо выработать у себя некоторые полезные привычки

Представьте себе, что вы стоите на остановке. Подошел автобус, и вы видите, что народу в нем немного, а на задней площадке стоит компания подвыпивших парней. Даже если вы торопитесь, лучше дождаться следующего автобуса.

«Глупость, — скажете вы, — если пропускать все автобусы или трамваи, в которых едут пьяные, никогда до дому не доедешь». И все же находиться рядом с возбужденным человеком, а тем более с компанией таких людей, — не следует, особенно в закрытом пространстве (в автобусе, трамвае, вагоне электрички). Ведь никто не знает, что взбредет в голову нетрезвому человеку.

Не стоит ходить поздно вечером через пустырь, строительную площадку или по безлюдной улице, даже если так намного сокращается дорога. Лучше сделать крюк, но пройти по улице, где есть пешеходы. Постарайтесь присоединиться к человеку, который внушает вам доверие. Никогда не идите следом за пьяными, неопрятно одетыми или ведущими себя развязно мужчинами.

Замечательные провожатые — люди, выгуливающие собак. Живут они, как правило, где-то поблизости, и спешить им некуда. Попросите кого-нибудь из них проводить вас до безопасного места.

Если впереди на пустынной улице стоит автомобиль, в котором сидят люди, лучше обойдите это место.

Входя в подъезд, посмотрите, не идет ли кто-нибудь за вами. Если вы оказались в подъезде вместе с незнакомым мужчиной, не спешите заходить с ним в лифт. Сделайте вид, что вам нужно подойти к почтовому ящику или задержаться в поисках ключей.

Прежде чем войти в квартиру, оглядитесь. Известны случаи нападения на женщин именно в тот момент, когда они отпирали дверь.

Находясь в квартире, никогда не открывайте дверь, не спросив, кто пришел. Если вам отвечают, что это слесарь или газовщик, все равно никого не впускайте, если сами его не вызывали. На всякий случай позвоните в РЭУ и уточните, не по их ли распоряжению по квартирам ходит



мастер. Телефоны всех технических служб должны быть под рукой.

Не открывайте дверь людям, одетым даже в милицейскую форму. Преступники часто ее используют, чтобы вызвать доверие. Позвоните в свое отделение милиции и выясните, действительно ли к вам направлен работник милиции. Телефонный номер отделения милиции тоже должен находиться на видном месте.



Фото Бориса Кремера

Есть много способов выманить одинокого человека даже из-за бронированной двери. Достаточно поздно вечером отключить свет в квартире — ведь в современных домах распределительные щитки находятся на лестничной клетке. Нео-

жиданно оставшись без света, человек сразу открывает входную дверь, чтобы убедиться, горит ли свет на лестнице или у соседей.

Что делать в таких случаях? Первое — не торопиться открывать дверь и выходить на лестничную площадку. Лучше тихо подойти к двери и послушать, нет ли за ней подозрительных звуков, а затем позвонить соседям. Если отключен и телефон, это должно особенно насторожить.

Можно заранее подготовиться к любой неожиданности. Например, разработать систему условных знаков и договориться с соседями, живущими через стенку, что в случае опасности вы или они вам стукнут в стену определенным образом.

В общем, есть масса способов для одинокого человека не допустить преступников в свое жилище. Но самые надежные — хорошие друзья, крепкие двери, охранная сигнализация, а на нижних этажах — решетки на окнах (можно заказать недорогие раздвижные решетки). А еще — умение быстро и пра-

вильно реагировать на ситуацию.

Конечно, жизнь непредсказуема, и предугадать все ее повороты невозможно. Но значительно обезопасить свое существование в большом городе может каждая женщина, и не только женщина.



# Без подробностей

## Футбол против инфаркта

**Н**едавно медики обнаружили интересную закономерность. По статистике, при проведении чемпионатов мира по футболу в стране, команда которой играет успешно, резко снижается количество инфарктов.

Специалисты проанализировали медицинские записи, сделанные в тот день, когда французы выиграли мировое первенство 1998 года, разгромив бразильцев со счетом 3:0. Выяснилось, что в



день финальной встречи количество смертельных случаев от инфаркта во Франции резко сократилось и вообще обращений к врачам было намного меньше, чем обычно. Исследователи считают, что за этим феноменом может стоять эйфория от победы любимой команды, которая резко снизила уровень стресса.

70

В ходе ранее проводившихся исследований был сделан еще один вывод: страсть, напряженное ожидание и волнение, сопровождающие любой важный футбольный матч, могут в прямом смысле разбить сердце болельщика.

Например, когда во время чемпионата мира 1998 года Англия проиграла Аргентине, количество инфарктов в Британии подскочило сразу на 25%.

А двадцатью годами раньше во время чемпионата мира в Мексике произошел такой случай. Один мексиканец, приговоренный к смертной казни, умолил тюремное начальство отложить казнь на три недели — до окончания чемпионата. Однако приговор не пришлось приводить в исполнение — осужденный умер от инфаркта, когда узнал, что сборная Мексики потерпела крупное поражение.

Однако профессор Белинда Линден из Британского сердечного фонда считает, что однозначного вывода о безусловной роли положительных эмоций в предотвращении инфаркта делать пока не стоит.

«Все не так просто, — говорит доктор Линден. — Отложения холестерина в коронарных артериях, которые приводят к сердечно-сосудистым заболеваниям, накапливаются десятилетиями. Это результат не одного, а нескольких факторов риска — курения, неправильного питания, недостатка физической активности, негативного стресса.»

того пре  
которых  
раннего  
после пе  
травмы





### Брачный прогноз

**К**огда два любящих человека создают семью, они обычно надеются, что это надолго. Однако надежды сбываются далеко не у всех и не всегда. Как установили немецкие психологи, счастливый брак базируется на пяти китах: общие пристрастия в еде, гармония в сексе, любовь к домашним животным, схожие взгляды на политику и... единодушие в выборе телевизионных программ. Если не совпадают хотя бы три "параметра" из пяти, вероятность распада брака составляет 60%. Поэтому психологи советуют будущим супругам заранее выяснять общие пристрастия и по возможности постараться заранее перестроиться, чтобы впоследствии не было разочарований.

### Акцент — следствие инсульта

**Г**оворить на родном языке с иностранным акцентом можно не только после долгого пребывания за границей. У некоторых пациентов "синдром иностранного акцента" иногда отмечается после перенесенного инсульта или травмы головы. Долгое время счи-

талось, что причиной акцента являются изменения в психике, и лишь недавно ученые выяснили, что акцент имеет органическую природу — небольшие повреждения в определенных областях головного мозга. Исследования, проведенные в Оксфордском университете под руководством доктора Дженнифер Герд и фонетиста доктора Джона Коулмана, показали, что эти повреждения могут привести к едва различимым изменениям характеристик голоса, таких как продолжительность произнесения слогов, изменение высоты тона или искажение звуков. Особой трагедии в этом нет, но пациентов, и так переживших серьезное испытание, беспокоит, почему они не могут разговаривать как раньше.

"Пациенты чувствуют себя комфортнее, если знают причины таких изменений, некоторые даже рады помочь ученым лучше понять природу мозга и его роль в формировании акцента", — рассказала доктор Герд. А доктор Коулман успокоил: "Всегда есть вероятность, что со временем состояние пациентов будет улучшаться, и они вновь будут разговаривать без акцента, как это было до болезни".



Подготовили Сергей Бочаров  
и Сергей Демкин



Сергей Демкин

# ЧИТАТЬ ЧУЖИЕ МЫСЛИ МОГУТ ВСЕ

*Едва ли не у каждого из нас бывают случаи, когда ни с того ни с сего в голову приходят странные мысли, никак не связанные с собственной жизнью. Обычно мы не обращаем на них внимания и быстро забываем. Если же это повторяется, мы начинаем испытывать тревогу. Существует смелое предположение: в такие моменты у нас пробуждается телепатический дар — мы улавливаем чужие мысли. Поверить в это непросто. Да и научного объяснения телепатии до сих пор нет. Но некоторые загадочные истории продолжают будоражить воображение людей, и интерес к телепатии не исчезает*

Первый эксперимент по передаче мысленной информации на расстояние был описан в начале прошлого века лаборантом Киевского университета Св.Владимира Яковом Николаевичем Жук. Подробный отчет о нем он опубликовал в шестом номере петербургского журнала «Мир Божий» за 1902 год. Правда, термин «телепатия» киевский исследователь не употреблял, обходясь выражениями «чтение мыслей» и «умственное внушение».

До него небольшие опыты со словами и числами проводились англичанином У.Барретом и французом Ш.Рише. Причем процент правильной передачи мыслей был настолько велик, что его трудно было объяснить случайными совпадениями. Но сомневающимся в возможности внечувственного получения

информации оставалось намного больше, чем допускавших ее. Вот тогда Жук и решил развеять все сомнения, поставив свой оригинальный эксперимент с рисунками, в котором приняли участие десятки абсолютно нормальных, обычных людей.

Процедура была несложной. «Желая окончательно убедиться, может ли данный субъект нарисовать тот рисунок, который он не видит, но на который смотрит другое лицо, я заранее заготовил десятки рисунков, взятых из детских альбомов», — писал Жук. Рисунки были двух видов: простые — например, изображения креста, сердца, лестницы, грабеля, и более сложные — пейзаж, изображения руки, часов, животного.

Рисунки раскладывались в конверты из плотной непрозрачной бумаги. Непосредственно перед опы-



том внушающий (индуктор) вынул наудачу рисунок из конверта, внимательно всматривался в него, а внушаемый (перципиент), не видя рисунка, пытался воспроизвести его на листке чистой бумаги.

«Мною было произведено более двухсот опытов при различных условиях», — писал Жук, сам выступавший и в роли индуктора, и в роли перципиента. Несмотря на то что

данные. К третьей — такие, где картинка нарисована не полностью или разбита на несколько частей. В четвертую попали рисунки, в которых сохранялась лишь идея задания. Наконец, последнюю, пятую, группу составили неудачные рисунки.

Правильных ответов оказалось больше, чем неправильных. Чаще всего полностью совпадали изображения креста, сердца, руки, грабель. Яков Жук сделал вывод: способность «считывать» чужие мысли потенциально есть у любого человека.

Позже было предпринято немало попыток исследования этого феномена. Наиболее интересный эксперимент под названием «Полярный круг» провел директор новосибирского Института общей патологии и экологии человека, академик Казначеев.

На острове Диксон в Карском море находились операторы, ко-



«малейшее нездоровье, озабоченность или просто нерасположенность сильно мешают успешному ходу опытов», эксперимент, по мнению исследователя, удался.

Из более чем двухсот ответов Жук отобрал для анализа 169 и разделил их на пять групп. К первой он отнес «телепатические» рисунки, сходство которых с оригиналом оказалось очень велико: по его словам, они были «будто прямо срисованные с заданных». Ко второй группе — лишь до некоторой степени похожие на за-

данные. В определенное время в течение пяти минут представляли в уме различные образы. То есть работали как своеобразные передатчики, посылавшие мысли в пространство. Всего было проведено 10 таких сеансов. Переданные мысленные образы были приняты 4233 участниками эксперимента одновременно во многих географических точках Европы и Азии, расположенных за тысячи километров от Диксона.

Дальнейший анализ показал, что женщины отличаются более точным



приемом мысленной информации. Причем математические подсчеты свидетельствуют, что представительницы прекрасного пола именно «воспринимали», а не «угадывали» образы, транслировавшиеся из-за Полярного круга. Кроме того, имело значение и то, в какое время года человек, принимавший информацию, появился на свет. Так, родившиеся зимой и весной лучше принимали графические символы, а родившиеся летом и осенью — образную информацию. И вот что еще любопытно. Сеансы мысленной трансляции проходили в декабре, и те, кто родился в этом месяце, показали наилучшие результаты.

Академик Казначеев рассказывает об одном прямо-таки фантастическом эффекте, зарегистрированном в ходе эксперимента. Во время сеанса 18 декабря 1991 года оператор К. Долгопятов послал мысленное сообщение, но включил в него установку, чтобы эта информация была принята другими участниками эксперимента 20 и 22 декабря. И она была воспринята ими точно в назначенное время. Можно только гадать, каким образом хранятся такие «законсервированные» мысли.

Сам механизм телепатического контакта остается невыясненным. Согласно одной из гипотез, в нем участвуют особые сверхлегкие частицы, рождающиеся при появлении какой-то мысли, которые академик Ю. Б. Козырев назвал *психонами*. Эти частицы образуют энергетические сгустки — *солитоны* (по терминологии биофизиков) или *мыслеформы* (как именуют их парапсихологи). Они излучаются в пространство через энергетический центр в лобных долях мозга.

Попав в окружающее простран-

ство, мыслеформы одного человека могут произвольно вступать в контакт с мозгом других людей через их подсознание. Но поскольку энергетический заряд у них очень мал, их воздействие теряется в информационном шуме и они, как правило, не попадают на мысленный экран нашего сознания. Но иногда это все-таки случается.

Особенно часто спонтанное восприятие чужих мыслей бывает у близких родственников, например у мужа и жены, или хорошо знакомых людей. Лабораторные исследования показали, что 10-15% людей могут устойчиво воспринимать мысли тех, кого давно знают. Причем такое «считывание» иногда происходит на значительном расстоянии.

Есть предположение, что у близких людей мозг со временем начинает выделять мыслеформы друг друга из постоянного информационного шума. Поэтому один из них зачастую знает, о чем подумал другой. По такому же принципу «читают» чужие мысли сверхвосприимчивые телепаты. Да и с обычными людьми это иногда случается — совершенно неожиданно, спонтанно. Так может быть, эту способность можно тренировать?

У тибетских монахов, индийских йогов и мексиканских индейцев есть комплексы специальных упражнений, помогающих тренировать телепатические способности. Их принцип — от простого к сложному.

Начинать тренировки надо с тем, кого вы хорошо знаете. Конечно, с его согласия. Дело в том, что человека может встревожить сама идея «чтения» его мыслей, он станет инстинктивно противиться этому — и у вас ничего не получится. И еще один важный момент. Перед сеансом телепатии надо освободиться от



собственных мыслей. Закрыв глаза, вы должны видеть перед собой ровный черный фон. Достичь этого не так легко, требуется тренировка.

Итак, первое упражнение. В тихой изолированной комнате сядьте напротив друг друга, приняв одну и ту же удобную позу, расслабьтесь, дышите в унисон с партнером, ровно и спокойно. По вашей команде он должен четко представить себе какую-нибудь простую фигуру — крест, круг, квадрат, ромб, треугольник... Его задача — как можно дольше удерживать ее перед глазами.

Теперь наступает самый важный момент. Сосредоточьтесь на черном фоне, возникшем перед вашим мысленным взором. Если увидите какую-нибудь фигуру, значит, вам удалось «считать» мысль партнера. Проверьте результат. В случае совпадения упражнение на этом следует закончить.

В следующий раз попросите партнера представить какую-нибудь другую фигуру. В дальнейшем вместо графических символов можно перейти к более сложным образам. Если и этот опыт удастся, попробуйте улавливать размышления на разные темы. То, что первым придет вам в голову после команды, и будет считаться результатом.

Если же никаких фигур или образов не возникает, то через две-три минуты откройте глаза и отдохните 10-15 минут. Затем упражнение можно повторить, но не больше трех раз в течение одного сеанса.

Конечно, способность воспринимать чужие мысли, даже в виде графических символов, не говоря уже о сложных образах и размышлениях, приходит не сразу. Возможно, потребуется не один месяц, чтобы она появилась. Будет интереснее, если

вы будете меняться ролями. Возможно, со временем вы дойдете до такого уровня, что сможете вообще понимать друг друга без слов.

Второе упражнение — установление дистанционного телепатического контакта. Такие сеансы следует проводить в заранее назначенное время по описанной выше схеме, сверяясь по телефону. Перед началом упражнения постарайтесь как можно полнее представить своего партнера в данный момент: его лицо, одежду, окружающую обстановку.

После этого можно перейти к установлению произвольного мысленного контакта с партнером на расстоянии. В этом случае надо заранее заручиться его согласием. Приступая к контакту, старайтесь представить, чем он занят, во что одет, как он дышит, в какой позе находится — идет, сидит, лежит и т.п. Записывайте время и содержание сеанса, а потом проверяйте результат.

Если вы освоили все эти этапы, попробуйте время от времени угадывать, о чем думает другой человек. «Чтение» чужих мыслей — высший пилотаж телепатии. Чтобы это получилось, надо создать в воображении образ этого человека, как бы перевоплотиться в него, то есть почувствовать себя им. Только учтите: нельзя заниматься такими экспериментами со злым умыслом. Да и вообще не следует увлекаться ими втайне от человека. В противном случае вы рискуете навлечь неприятности на свою голову в буквальном смысле слова. Чтобы «отключиться» от мысленного контакта, через минуту просто скажите себе: «Стоп!»

Если вам удастся и это, можете считать себя настоящим телепатом. Только не забывайте об ответственности, которая на вас ложится.



Наталья Смирнова

# КОДЕКС ЧЕСТИ БЛАГОРОДНОГО ФАЛЬСИФИКАТОРА

*В российском городе Нерехта с давних пор стоит памятник основателю отечественного воздухоплавания подъячему Крякутному. В XIX столетии сообщение о нем в старинной летописи обнаружил коллекционер древних рукописей А.И.Сулакадзев. И только через полтора века ученые обнаружили, что никакого Крякутного никогда не существовало...*

В начале XIX столетия московская читающая публика была взбуждена необычным известием. Оказалось, что рукопись «Слова о полку Игореве», найденная незадолго до этого графом А.И.Мусиным-Пушкиным, — только первая в ряду уникальных находок, открывших его современникам русскую старину. Другой любитель древности, владелец огромной библиотеки рукописей князь А.И.Сулакадзев объявил, что обнаружил в книжном хранилище одного из монастырей нечто совершенно потрясающее.

По его словам, роясь в пыльных пергаментных свитках, он наткнулся на удивительные вещи. На полках монастырской библиотеки, всеми забытые, лежали рукописи, написанные новгородскими жрецами... в I веке нашей эры. Оказывается, уже в то время славяне имели развитую государственность и свою письменность, а в V веке неизвестный, но талантливый славянский поэт сложил

и записал «Боянову песнь Словену» — произведение, рассказывающее о жизни и воинских подвигах певца Бояна, упоминаемого в «Слове о полку Игореве».

Любопытные толпами повалили в дом Сулакадзева, издатели готовы были заплатить какие угодно деньги, чтобы получить возможность опубликовать найденные князем тексты. Любители древности осаждали жилище ставшего в один день знаменитым московского коллекционера, чтобы послушать о том, как и где он обнаружил эти уникальные свитки. Приходили и застывали от изумления на пороге его кабинета. Комната, в которой работал над переводом своих находок Сулакадзев, походила то ли на кабинет алхимика, то ли на место обитания средневекового колдуна. К потолку было подвешено чучело крокодила, у стен в беспорядке стояли подставки с какими-то таинственными ретортами и склянками, в углу посетители ви-



...и юристы  
...торд  
...тник осно-  
...рякутному.  
...обнаружил  
...лько через  
...ного нико-  
...нь Словену»  
...казывающее  
...двигах певца  
...в «Слове о  
...ми повалили  
...атели готовы  
...угодно день-  
...возможность  
...ные князем  
...ности осаж-  
...в один день  
...го коллекци-  
...о том, как и  
...уникальные  
...застывали от  
...его кабинета.  
...ботал над пе-  
...Сулакадзев,  
...инет алхими-  
...ания средне-  
...отолку было  
...одила, устен  
...одставки с ка-  
...и ретортами  
...етители ви-

...лили целую гору битых бутылок и че-  
...репков. Посреди комнаты красовал-  
...ся внушительных размеров камень,  
...а в большом шкафу, за стеклом —  
...тяжеловесная дубина.

Гостям Сулакадзев объяснял, что экзотический хлам, которым завалена комната, — это обломки посуды татарских ханов, собранные им на развалинах Сарая, а камень — тот самый, на котором сидел князь Дмитрий Донской, отдыхая после Куликовской битвы. Толстую, уродливую палку, заботливо помещенную под стекло и подозрительно напоминавшую пастушеский посох, который кавказские горцы обычно берут с собой для защиты от волков, Сулакадзев выдавал за костыль Ивана Грозного. И рассказывал, рассказывал без конца...

Говорил о загадочном певце Бояне. О том, что теперь удалось узнать не только его родословную, но и хорошо представить себе, как жили славяне во времена Бояна. Всю жизнь Боян провел в военных походах, был очевидцем и участником многих сражений, не раз тонул. Дедом его был Злогор, тоже воспевавший подвиги славянских князей и их дружины. Гости завороженно слушали. Самые любознательные просили показать рукопись, в которой написано об этих интересных вещах, и Сулакадзев охотно соглашался. Правда, предупреждал, что скорее всего люди неподготовленные мало что в ней разберут. Ведь написано она руническим письмом, которым славяне пользовались до того, как Кирилл и Мефодий создали славянскую азбуку. Он много ночей трудился над переводом, но до конца работа еще не доведена. Впрочем, кое-что он может прочитать

уже сейчас. Услышав это обещание, посетители Сулакадзева, как правило, сразу отрывались от благоговейного созерцания обломков величия Золотой орды и сушеного крокодила и устремлялись к столу исследователя. Князь осторожно разворачивал свиток, написанный красными чернилами, и начинал читать. По комнате плыли слова — темная, непонятная, оживала седая древность.

Среди приходивших к Сулакадзеву попадались люди, хорошо знавшие язык древнерусских летописей, но никто не мог понять, что значили слова, звучавшие в кабинете сделавшего великое открытие коллекционера. И в самом деле, такой тарабарщины им слышать еще не приходилось, и никто из них не видел ничего подобного в самых старинных рукописях. «Удыч! — гремел голос Сулакадзева, читавшего гостям манускрипт. — Кон уряд умыч кипня...». Посетители были потрясены. Шутка ли — какие древние, оказывается, славяне. И как изменился с тех пор язык!

Слух о находках Сулакадзева дошел до Н.М.Карамзина в самый разгар его работы над «Историей государства Российского». Весьма заинтеригованный, Карамзин выразил желание поскорее увидеть таинственный пергамент, а если можно, то и перевод текста. Но Сулакадзев, до этого только и говоривший об обнаруженной им рукописи, услышав просьбу знаменитого историографа, как-то сразу притих и знакомить ученого со своей находкой не торопился.

Прошло немного времени. О Сулакадзеве говорили все больше, изумлялись его открытиям, обсуждали увиденное и услышанное. Поэт



Г.Р.Державин, добившись все-таки от князя, чтобы тот передал ему хотя бы отрывки из сделанного им перевода «Бояновой песни», так увлекся исследованиями московского коллекционера древностей, что даже напечатал некоторые из них в 1812 году. И только один человек в Москве не выражал никакого изумления открытиями Сулакадзева. Это был скромный, но состоятельный мещанин Антон Иванович Бардин, тоже собиравший древние рукописи. А не удивлялся он появлению загадочных свитков Сулакадзева, потому что догадывался, откуда они взялись, — ведь он и сам был замечательным мастером подделки.

В своем доме Бардин оборудовал целую лабораторию, в которой изготавливал «дышавшие древностью» фальшивки. Он умел обрабатывать и «старить» пергамент так, что даже знатоки попадались на его удочку. Подделки Бардина были практически неотличимы от оригинала. Правда, иногда «находивший» старинные тексты и продававший их за кругленькую сумму всем жаждущим иметь в своей библиотеке кусочек древности фальсификатор позволял себе некоторые резвости. Так, подделав рукопись жития Александра Невского, он написал в послесловии (очень мелко и старинным почерком, обозначив цифры буквами, как и положено в древних рукописях): «Начата книга сия в лето 1809 декабря 18 дня совершена того же лета марта 10 дня в царствующем граде Москве москвитянином Антоном Бардиным...». Как-то раз, подделав список одной старинной рукописи, Бардин не удержался и... украсил его автопортретом, изобразив себя на миниатюре в виде древ-

нерусского монаха-книжника. Коллекционеры скупали «продукцию» бардинской мастерской, плача от счастья. Радовались — надо же, сколько еще осталось древних манускриптов, уцелели, не сгорели в огне татарского нашествия, не погибли от небрежности потомков! Их так много, что любой желающий может купить, были бы деньги.

Однако Антон Иванович соблюдал своеобразный «кодекс чести» фальсификатора. Он подделывал списки только тех источников, которые реально существовали, иначе говоря, изготавливал копии настоящих рукописей. Словом, просто удовлетворял спрос антикварно-книжного рынка Москвы первой половины XIX столетия. Ведь оказалось, что настоящих старинных манускриптов намного меньше, чем желающих их приобрести. На всех не хватало. И Бардин, сам неплохой знаток русской старины, решил «помочь» страждущим коллекционерам.

Князь Сулакадзев поступал по-другому. Примитивная подделка, простое копирование образцов его совершенно не прельщали. Он чувствовал себя творцом истории, создавая ее заново. Никакой материальной выгоды Сулакадзев, убивший массу времени на создание своих «шедевров», не искал, зато ему льстило внимание ученых и просто читающей публики.

Сам того не ведая, сидевший в кабинете с чучелом крокодила князь оказался основоположником в России двух популярнейших жанров развлекательной литературы. Ведь «Боянова песнь» — не что иное, как «фэнтези» в самом чистом виде, а придуманная им российская древность — история, переписанная с



патриотическим» уклоном. Традиция, заложенная Сулакадзевым, оказалась живуча. Достаточно взглянуть сегодня на полки книжных магазинов — и того и другого в избытке.

Однако ни одному автору так и не удалось превзойти старательно-го князя в «открытии» новых героев родной истории. У Сулакадзева вышло это настолько виртуозно, что одному из них, никогда не существовавшему в действительности, поставили памятник.

Однажды к Сулакадзеву попала тетрадь с пожелтевшими от времени листами. Не слишком древняя, однако текст, который он в ней нашел, просто вынудил его немедленно приняться за работу. В тетради была запись о том, как некий «крещеный немец», надув большой шар «дымом поганым и вонючим», сумел подняться в воздух. Прочитанное вдохновило князя — экзотика не хуже «писаний новгородских жрецов», даже лучше, потому что тетрадь явно подлинная.

Осталось только исправить некоторые несуразности в тексте. Воздушный шар — это хорошо, но почему на нем летал немец? За державу обидно! Сулакадзев взял лезвие, осторожно подчистил «лишние» буквы, потер бумагу мелом,

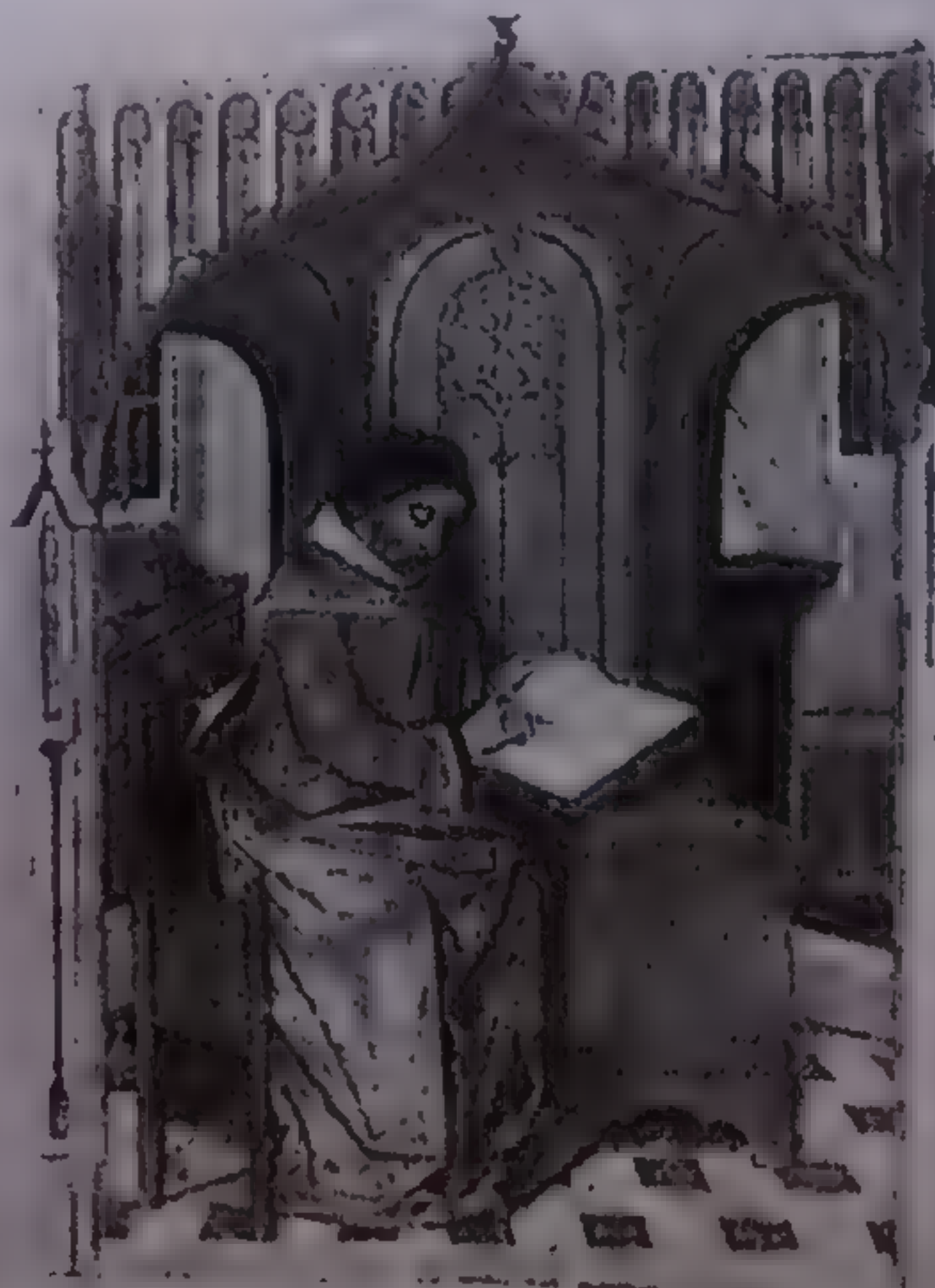
смешанным с сухой желтой краской, и поверх старого текста написал новые слова: вместо «немец» — «нерехтец», «крещеный» смело превратил в фамилию «Крякутный».

И не стал делать тайны из своего «открытия».

Весть об отважном жителе Нерехты, подтвержденная письменным документом, вселила гордость в сердца соотечественников Сулакадзева. Спустя много лет Крякутному даже поставили памятник. И лишь в 60-е годы XX века один вездливый историк, обнаружив в рукописи следы подчисток, догадался посмотреть лист в инфракрасном свете. И увидел первоначальный текст.

Разумеется, памятник сносить не стали. Думаю, правильно. Неплохо бы поставить еще один — автору этой потрясающей истории. Ведь князь Сулакадзев в некотором смысле заслужил признание потомков. Знакомаясь с его выдумками, многие всерьез

заинтересовались родной стариной. Московский коллекционер и фальсификатор немало поспособствовал тому, что ее изучение вошло в моду. Хотя сейчас уже, конечно, никто не знает, сколько посетителей удивительного кабинета, украшенного чучелом крокодила, увлеклись чтением настоящих летописей, из которых узнали, как все было на самом деле.





# Самый

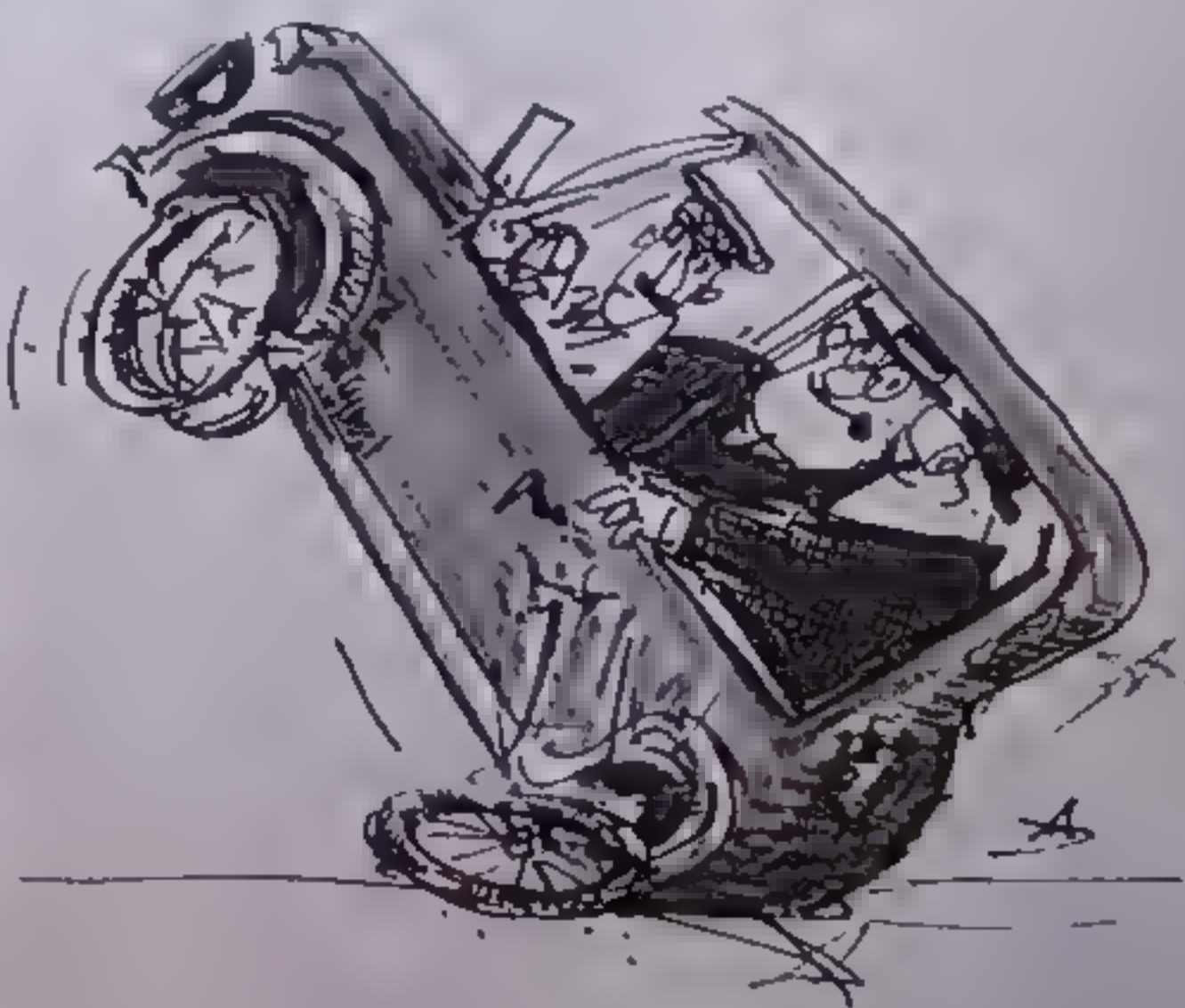
## Самый быстрый акробат

Американец Асрита Фурман преодолел расстояние в 20 километров очень необычным способом — кувыркаясь. На этом пути он сделал 7400 кувырок, преодолевая за один кувырок 2,7 метра. Этот мировой рекорд превысил его же собственное достижение, установленное ранее: 4 километра и 1481 кувырок.

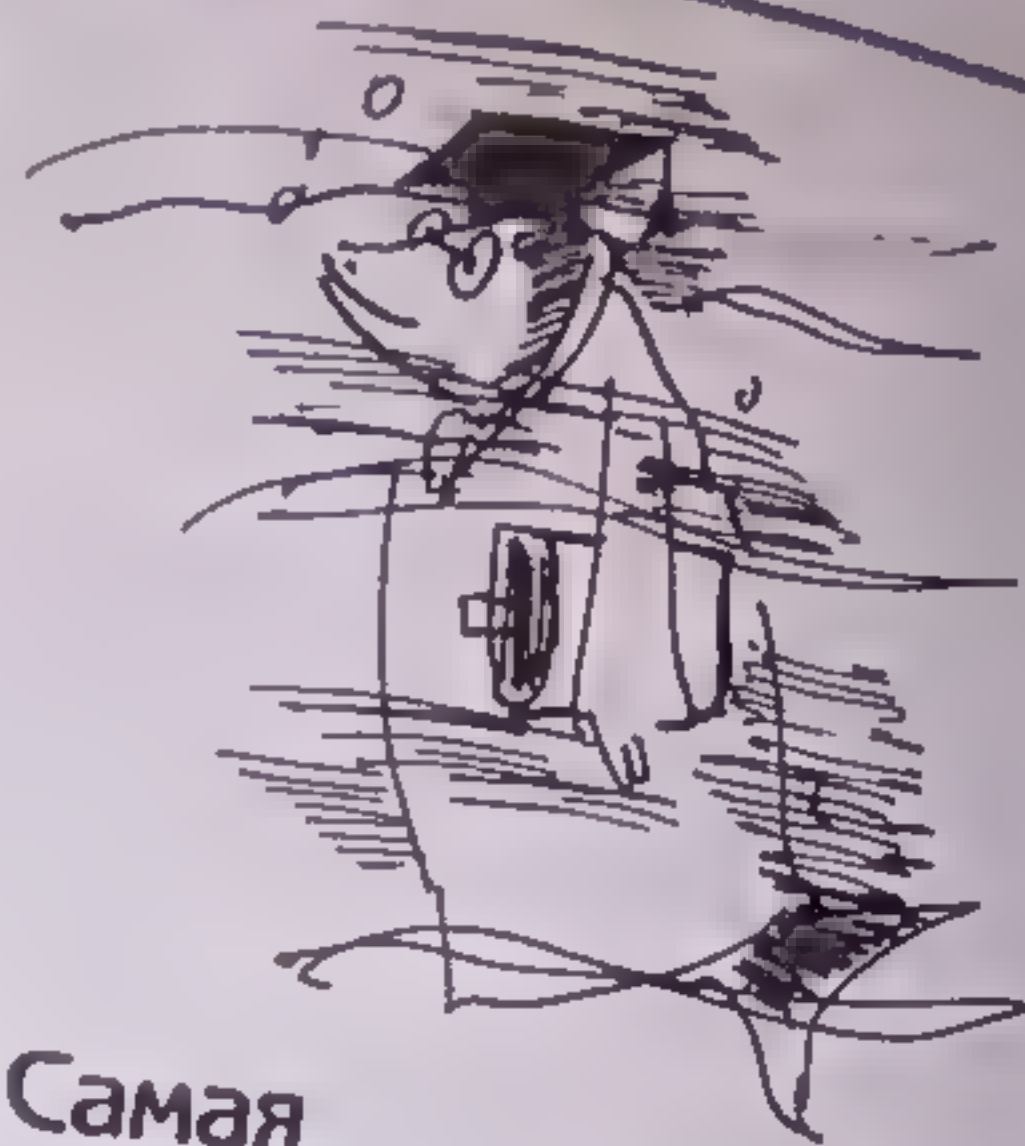


## Самые толстые близнецы

Самые толстые в мире близнецы — Билли и Бенни Маккрэйри, известные под общим псевдонимом Макгруайры из Гендерсона (США). До шестилетнего возраста их вес соответствовал норме, а потом они стали быстро полнеть. В 1978 году, когда им исполнилось тридцать, Билли весил уже 337 кг, а Бенни — на килограмм больше. Объем талии у каждого был 2 м 13 см. Они выступали перед зрителями в аттракционе по перетягиванию каната.



# Самый



## Самая умная форель

Форели намного умнее, чем думают некоторые рыболовы. Крестьянин Карл Люгер из Австрии доказал, что эти рыбы вполне поддаются дрессировке. Чтобы получить червяка, они научились прыгать через обруч, нырять в кувшин и даже забивать головой мяч в ворота. Самым выдающимся форелям Карл дал имена: одной — имя австрийского футболиста, потому что ей чаще других удавалось забивать голы, другую, самую умную, назвал Гельмутом Колем.

Самый

Сам  
тяже

Сам  
рождаю  
такой  
тельно  
голубо  
в реко  
живот  
полгод  
на 3 с  
жизни  
до 24  
Ко  
очень  
бы уд  
ные  
мед  
толь  
дней  
ден





## Самые легкие птицы

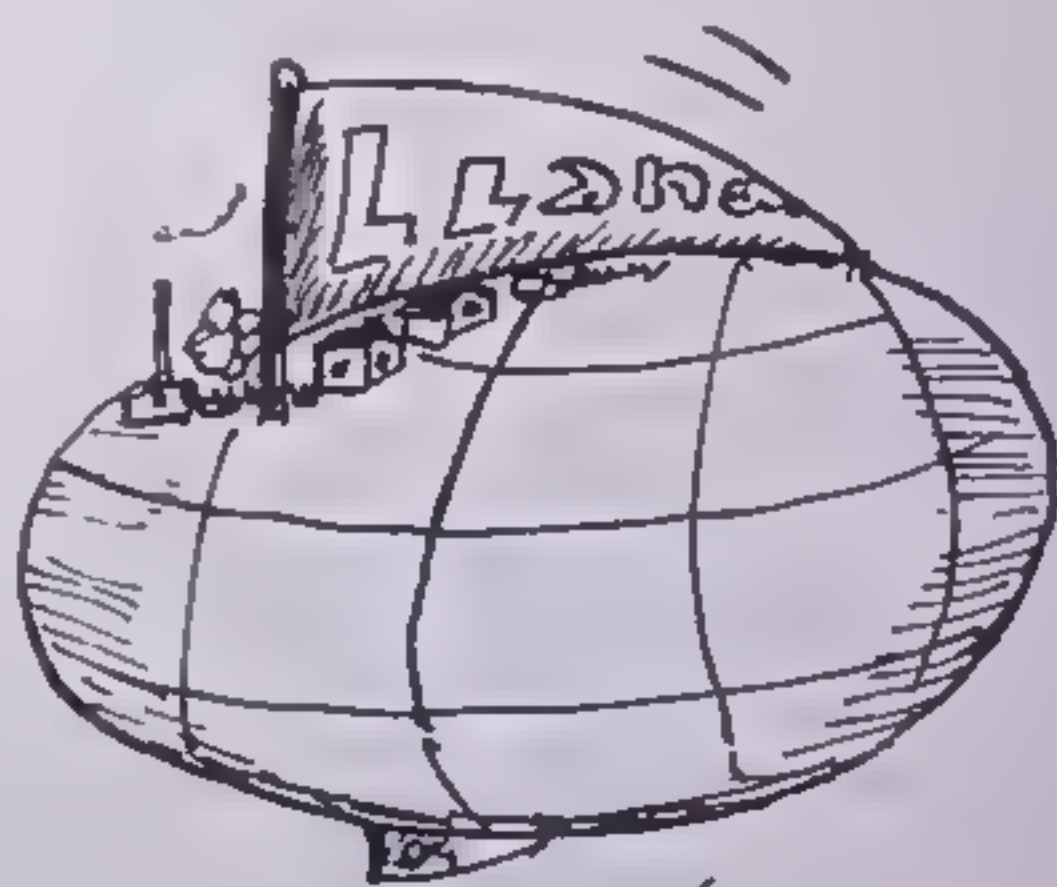
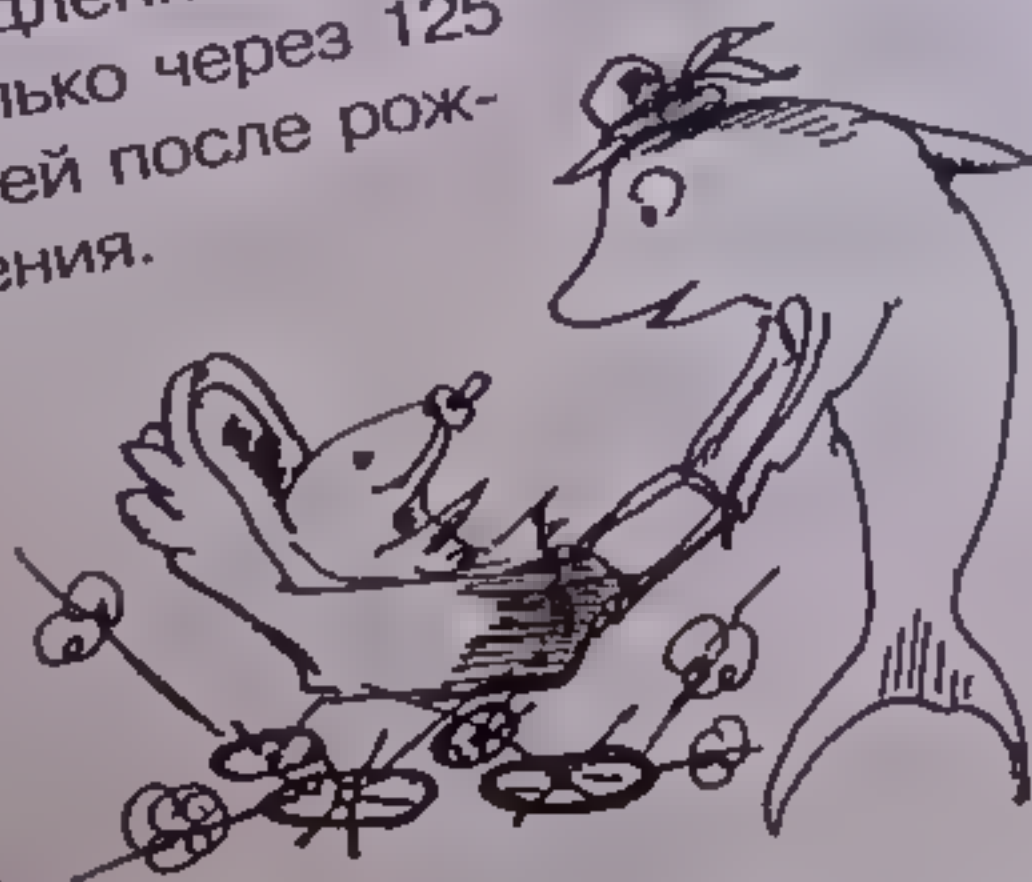
Нетрудно догадаться, что меньше всех птиц весит самая крохотная из них. Это, конечно же, колибри. Длина ее от клюва до хвоста — всего 2,5 сантиметра. Размах крыльев — 7 сантиметров.

Только что вылупившиеся птенцы колибри весят 0,15 грамма. Получается, что 6666 птенцов вместе будут весить чуть меньше килограмма.

## Самые тяжелые новорожденные

Самые тяжелые детеныши рождаются у голубых китов. Вес такой «малютки» — приблизительно 2 тонны. Едва родившись, голубой кит растет и набирает вес в рекордном темпе, обгоняя всех животных на Земле. В первые полгода он ежедневно подрастает на 3 сантиметра, а за 7 месяцев жизни его вес увеличивается с 2 до 24 тонн, то есть в 12 раз!

Котятам, которые тоже растут очень быстро, нужна неделя, чтобы удвоить вес. А вот новорожденные дети набирают вес гораздо медленнее — он удваивается только через 125 дней после рождения.



## Самое длинное географическое название

Лланфэрпвллгвингиллгогерих вирндробвиллиантисилиогого-гох. Валлийская деревня, носящая такое благозвучное название, для установления «равновесия» решила стать побратимом голландской деревни под названием Ее.

Подготовила Татьяна Васильева



# Свет Лодыгина

После июльских событий 1917 года в Петрограде все вдруг сорвалось с места, понеслось куда-то, смешалось и закружилось в бешеном ритме дьявольской пляски. Город приобрел карнавальное, фантазмагорическое обличье: цилиндры, лапти, шинели смешивались со шляпками под вуалью, драными платками и кацавейками. Пестрая, крикливая толпа становилась все бесцеремоннее, все наглее. Уже начинали хватать на улице одетых в барское платье и, бросив в грязную тачку, катать под улюлюканье толпы. А по вечерам одиноких запоздавших прохожих подстерегали «птенцы Керенского» — уголовники, выпущенные из тюрем речистым «диктатором». Закрывались заводы и фабрики, надвигалась разруха, а с ней и голод.

В этой обстановке никому не было дела до скромного инженера-изобретателя Лодыгина с его проектом аэроплана, на котором он сам готов лететь на фронт. Временное правительство отмахивается от его предложения, как от назойливой мухи. Ему, известному уже во всем мире творцу первой лампы накаливания, да и множества других полезных вещей, в предреволюционном Петрограде нашлось лишь место заведующего подстанцией городского трамвая. А у него больная жена и две дочери-гимназистки. Скрепя



сердце Лодыгин подает в отставку и, отправив жену с дочерьми в Америку, в сентябре 1917 года уезжает туда и сам. Там его знают и ценят, там для него всегда есть работа, там даже Эдисон, несмотря на все старания, не смог затмить его славу.





аает в отставку  
черьми в Аме-  
7 года уезжает  
знают и ценят  
сть работа, там  
ря на все ста-  
но славу.

Нет, не трудностей убоялся Александр Николаевич Лодыгин, покинув родину. Он никогда их не боялся. Тамбовский дворянин, отпрыск древнего (известного с XIII века) рода, после окончания Московского юнкерского училища и недолгой службы в армии, он удивил всех необычным поступком — поступил учеником слесаря на Тульский оружейный завод. Потом работал молотобойцем, слесарем, лекальщиком, а по вечерам изучал книги по электричеству, металловедению, механике. Тяга к знаниям и страсть к изобретательству, проявившаяся уже в те годы, привели Александра Лодыгина в Петербург.

В столицу Лодыгин приехал в 1870 году. И первым делом — в Технологический институт, на лекции знаменитых механиков И.А.Вышнеградского и В.Л.Кирпичева, потом — в университет, где лекции читал Д.И.Менделеев. Ведь изобретателю-самоучке так нужны знания! И вот у него уже готов проект летательного аппарата с электродвигателем — такого в мире еще не было! Один лишь вопрос — где достать денег для постройки и испытаний? Лодыгин дает уроки слесарного мастерства группе интеллигентных молодых людей и барышень. Сейчас это может показаться, мягко говоря, странным — зачем такой молодежи слесарное дело? Но ведь это были 70-е годы! Молодые люди зачитывались Белинским, Писаревым, Добролюбовым, Чернышевским. Умами владели герои типа Рахметова, Базарова. Для многих единственным смыслом в жизни становилось «хождение в народ», помощь крестьянам и их просвещение. Физический труд начал почитаться не менее умственного. С легкой руки тургеневского

героя-нигилиста белоручек вообще стали презирать.

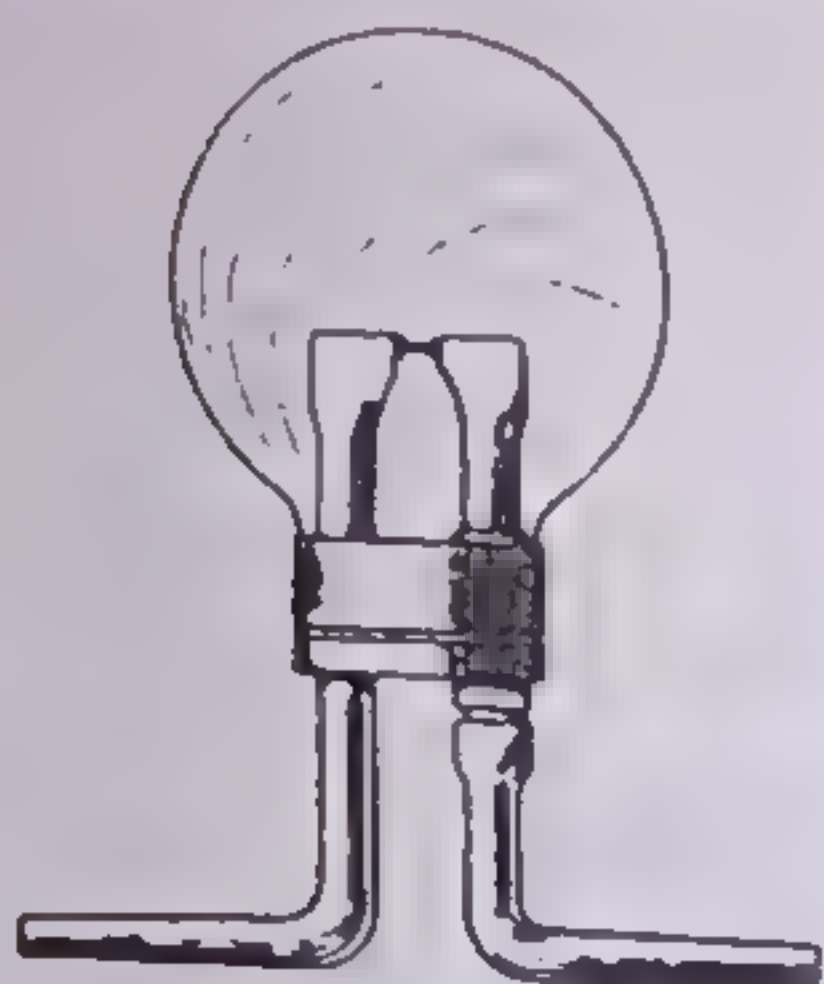
Среди учениц Лодыгина оказалась и молодая жена композитора Серова — Валентина Семеновна. Серова сама сочиняла оперы, писала критические статьи. Но главным делом жизни Валентина Семеновна считала служение народу. В конце концов она уедет в деревню заниматься революционной пропагандой, а тогда, в 70-е годы, в квартире Серовых на Васильевском острове собирались нигилисты всех мастей. Ближайшей подругой Серовой была княжна Наталья Николаевна Друцкая-Сокольницкая, замечательной красоты девушка, отчисленная из гимназии за «противуправительственные речи». Позже Друцкая устроит в своем имении коммуну, где молодые люди будут жить своим трудом. Тогда-то и пригодится им знание слесарного дела. Увидев впервые Наталью Николаевну в доме Серовых, Лодыгин не на шутку влюбился.

Но все же главной страстью его в те годы было изобретательство. А так как в России его проектом воздухоплавательного аппарата никто не заинтересовался, он пишет письмо в Париж — военному министру республиканского правительства, предлагая построить аппарат для военных действий. Шла франко-прусская война, и Лодыгин получил положительный ответ из Франции.

И вот, почти без денег, с плохим знанием языков, Лодыгин через всю Европу добирается до воюющей Франции, где его, приняв за немецкого шпиона, собираются повесить. Но изобретателя выручает экзотический наряд — русская красная рубаха, штаны, заправленные в сапоги, мерлушковая шапка и русский каф-



тан. «Шпион» оказался не очень-то похож на немца. А потом произошло совершенно невероятное — при поддержке знаменитого воздухоплателя и фотографа Надара Лодыгину было выделено 50 тысяч франков на строительство электролета. И на заводах Шнейдера в Лионе и Крёзо начинают строить его летательную машину. Рабочие Лиона даже сочинили



Лампа Лодыгина

песню о русском чуде, «который без гроша в кармане приехал защищать милую Францию и чуть не был повешен. Но он до того был хорош собой, что первыми его

пожалели французские женщины, а потом и мужчины сообразили, что не может быть русский медведь в красной рубашке-косоворотке прусским шпионом».

Вскоре Франция, потерпевшая поражение в войне и вынужденная платить огромную контрибуцию, от постройки аппарата Лодыгина отказалась. Уже возвращаясь из Франции, Лодыгин узнал о восстании парижского пролетариата — Парижской коммуне.

И все же поездка не была напрасной — Лодыгин познакомился со многими воздухоплателями и конструкторами, расширил кругозор, выучил французский язык. У него появились новые идеи, которые будут использоваться авиастроителями, но... через полвека!

Вернувшись в Россию в 1872 году, Лодыгин вновь отдается своей главной страсти — изобретательству. Днем работает простым техником в

нефтяной компании, а все вечера посвящает разработке лампы накаливания для своего электролета. В 1873 году он уже демонстрирует свою лампу в Технологическом институте, в Адмиралтействе и на улицах Петербурга. Вот как описывает эти опыты инженер Н.В.Попов, присутствовавший на демонстрациях:

«Мне стоило большого труда уговорить отца отправиться со мной на Пески. К счастью, на Преображенском плацу мы были не одни. Вместе с нами шло много народу с той же целью — увидеть электрический свет. Скоро из темноты мы попали на какую-то улицу с ярким освещением. В двух уличных фонарях керосиновые лампы были заменены лампами накаливания, изливавшими яркий белый свет. Масса народа любовалась этим освещением, этим огнем с неба. Многие принесли с собой газеты и сравнивали расстояния, на которых можно было читать при керосиновом освещении и при электрическом...»

Лампа Лодыгина представляла собой стеклянный шар, в котором на двух медных стержнях укреплен угольный стерженек. Ток подавался по проводам, проходившим через оправу, закрывающую отверстие шарового сосуда. Так как воздух из колбы был откачан не полностью, лампа служила недолго — угольный стержень быстро перегорал. В следующих конструкциях Лодыгин заполнял лампу углекислым газом, вместо одного стержня ставил несколько, вносил и другие усовершенствования.

И все же, несмотря на недостатки, изобретение Лодыгина вызвало большие надежды. За несколько дней до своей смерти с открытием Лодыгина познакомился и дал о нем



положительный отзыв выдающийся русский электротехник Борис Семёнович Якоби. А в 1874 году за изобретение лампы накаливания Петербургская академия наук присудила Лодыгину Ломоносовскую премию.

Но для внедрения лампы в производство и продолжения опытов нужны были средства, которых русский энтузиаст не имел. В 1874 году было организовано «Товарищество электрического освещения А.Н.Лодыгин и К°». Непрактичный Лодыгин все финансовые дела компании отдал в руки купца, 1-й гильдии С.А.Козлова и банковского служащего С.В.Кона. А те, в расчете на будущие огромные барыши, начали заниматься спекуляциями и торговлей паями, мало заботясь о работах по усовершенствованию лампы и защите прав изобретателя. Кроме того, Козлов и Кон присвоили себе последующие варианты ламп. Так появились лампы Козлова и лампы Кона, хотя никакого отношения к созданию этих конструкций они не имели.

Не помогли Лодыгину и официальные учреждения. Подав заявку в Департамент торговли и мануфактур на «Способ и аппараты дешевого электрического освещения» 14 октября 1872 года, он получил привилегию (патент) только почти спустя два года — 23 июля 1874 года.

А тем временем Лодыгина опережают конкуренты. В эти же годы появляется другая электрическая лампочка — «свеча Яблочкова», в которой в качестве источника света была использована вольтова дуга. Лампа Яблочкова тоже имела много недостатков — сложна по конструкции, ненадежна, но тем не менее именно с нее, дуговой лампы Яблочкова, а не с лампы накаливания

Лодыгина, началась эпоха триумфального шествия электрического освещения по планете. Только в 1879 году, после усовершенствования лампы Лодыгина Эдисоном, лампы накаливания получили преимущество над дуговыми.

Изобретатель Эдисон, будучи ловким предпринимателем, просто не мог не воспользоваться открытием Лодыгина. Роковую роль в этом сыграл бывший приятель Лодыгина морской офицер А.М.Хотинский. Во время командировки в Америку Хотинский встретился с Эдисоном и показал ему привезенные с собой образцы ламп накаливания Лодыгина. А 4 ноября 1879 года Эдисон, который до встречи с Хотинским электричеством вообще не занимался, получил свой первый патент на лампу с угольной нитью (№223898) в США, а затем в Англии, где с 1872 года была запатентована лампа Лодыгина. Потом, правда, разразился скандал, был даже суд, на котором всплыло имя Лодыгина как перво-го создателя лампы накаливания. Решением суда патент Эдисона был аннулирован. Но американский предприниматель вскоре получил новые патенты, уже с обтекаемой формулировкой «на усовершенствование ламп накаливания». К тому же у Эдисона были деньги, и в 1880 году он организовал свою компанию электрического освещения с основным капиталом в миллион долларов. А на выставке



Лампа Эдисона



1881 года в Париже фирма Эдисона произвела фурор огромным количеством ярких и дешевых лампочек.

Многие предприниматели Англии, Франции и Германии, зная, что Эдисон выпускает лампы, не имея на них патента, тоже начинают строить электроламповые заводы. Эдисон вступает с ними в судебные тяжбы, тратит на это два миллиона долларов и... проигрывает. В США патент на изобретение Эдисону выдали лишь через десять лет, в 1890 году, когда срок действия патентов Лодыгина истек.

А Лодыгин запатентовал свое изобретение во многих странах — Англии, Франции, Швеции, Бельгии, Испании, Португалии и других. Его лампы применялись при освещении улиц, магазинов, при проведении различных работ — они использовались даже под водой при ремонте кессонов Литейного моста через Неву. Но заинтересовать российских предпринимателей массовым производством ламп Лодыгину не удалось. Тогда изобретатель уезжает во Францию, где работает над созданием новых угольных ламп. Увы, было уже поздно — лампа Эдисона прочно захватила рынки Европы.

В 1888 году Лодыгин по приглашению фирмы «Вестингауз электрик» переезжает в США, строит завод по выпуску электрических ламп и работает на нем главным инженером. В 1890 году Лодыгин получает американский патент на лампу накаливания с нитью из тугоплавких металлов — вольфрама, осмия, иридия, молибдена, родия. И здесь он опять опережает Эдисона! В 1893 и в 1895 гг. Лодыгин получает патенты на лампы с нитями из железа и платины. Одновременно он работает

над созданием электрических печей, электромобиля, делает ряд открытий в области электрохимии и военного дела. Всего Лодыгину принадлежит 37 изобретений.

Александр Николаевич Лодыгин участвовал и в создании нью-йоркского метрополитена.

В июле 1900 года Лодыгин женился на Алме Францевне Шмидт. В США у Лодыгина родились две дочери — Маргарита и Вера. Но исконная русская болезнь — ностальгия — не оставляла изобретателя. После поражения России в войне 1904-1905 гг. Лодыгин решает вернуться на родину. Вместе с семьей в сентябре 1907 года Александр Николаевич приезжает в Петербург. Увы, на родине Лодыгин оказался никому не нужен. «Изобретатель в России почти что пария и всю свою жизнь проводит в том, что ждет, как библейский Лазарь, не упадет ли ему крупница со стола Бога того...» — писал он.

В 1917 году Лодыгин уступает просьбам больной жены и отправляет ее с дочерьми в США, а вскоре и сам следует за ними. До последних дней жизни он работает — строит электрические печи для плавки, закалки и отжига металлов, занимается изобретениями в различных областях техники. На закате жизни исполнилась мечта его юности — он построил, наконец, летательный аппарат по типу автожира. Увы, этот аппарат был тихходным и явно отставал от наступавшего века скоростей.

Скончался русский изобретатель и инженер Александр Николаевич Лодыгин в США 16 марта 1923 года. К сожалению, в России имя Лодыгина не так известно, как в Америке — имя Эдисона. Неужели мы так и не научимся ценить своих гениев?



# Коэффициент эрудиции

1. Какой художник так сказал о себе: «...тот факт, что я сам в момент письма не понимаю смысла своих картин, не значит, что они вообще лишены смысла»?  
А. Малевич. В. Филонов. С. Дали. D. Кандинский.
2. Кто написал этот портрет Л.Н.Толстого?  
А. Ге. В. Репин. С. Крамской.  
D. Перов.
3. Как в Древней Греции назывался напиток богов, дававший им бессмертие и вечную юность?  
А. Амброзия. В. Нектар. С. Елей.  
D. Зефир.
4. Какая из этих опер Р.Вагнера не входит в тетralогию «Кольцо Нибелунгов»?  
А. «Гибель богов». В. «Парсифаль». С. «Зигфрид». D. «Валькирия».
5. Кто из этих известных людей по отчеству не Васильевич?  
А. Рахманинов. В. Ломоносов.  
С. Суворов. D. Некрасов.
6. На каком языке сочинял свои стихи Расул Гамзатов?  
А. Лакском. В. Даргинском. С. Лезгинском. D. Аварском.
7. Кто был президентом США во время Первой мировой войны?  
А. Вудро Вильсон. В. Теодор Рузвельт. С. Уильям Тафт.  
D. Остин Чемберлен.
8. Какое первоначальное значение имело французское слово «попурри»?  
А. Протухшее мясное блюдо. В. Бусы из цветного стекла. С. Комические куплеты. D. Стихотворный сборник.
9. На каком континенте больше всего государств?  
А. Европа. В. Азия. С. Африка. D. Южная Америка.
10. Какой стране принадлежит остров Эльба — место ссылки Наполеона?  
А. Франция. В. Италия. С. Великобритания. D. Греция.
11. Из какого языка к нам пришло слово «сабля»?  
А. Турецкого. В. Арабского. С. Венгерского. D. Польского.
12. Какой из этих камней самый твердый?  
А. Аквамарин. В. Топаз. С. Изумруд. D. Рубин.





Если у вас возникла проблема со здоровьем и вам надо узнать, куда с ней обратиться, позвоните в Федеральную медицинскую справочную: **(095) 101-40-66**. Врачи-консультанты внимательно выслушают вас и бесплатно дадут необходимую информацию. Кстати, вы можете задать свои вопросы и через наш журнал, как это сделали некоторые читатели.

**Вопрос.** Как получить направление на обследование по поводу новообразования в желудке или кишечнике?

**Ответ.** Если вы заподозрили у себя такое заболевание, сначала обратитесь в свою поликлинику, к участковому врачу. Если будут зарегистрированы специфические отклонения от нормы, вы можете продолжить обследование в специализированных учреждениях:

- ♦ Российский научный центр рентгенорадиологии Минздрава РФ (ул. Профсоюзная, д. 86 ☎ (095) 334-73-48, доб. 231);
- ♦ ЦКБ им. Н.А.Семашко МПС РФ (ул. Будаевская, д. 2 ☎ (095) 181-25-73);
- ♦ Московский областной онкологический диспансер (г. Балашиха, ул. Карбышева, д. 6 ☎ (095) 521-58-79);
- ♦ Российский онкологический научный центр им. Н.Н.Блохина РАМН (Каширское шоссе, д. 24 ☎ (095) 324-11-14);
- ♦ НИИ онкологии им. П.А.Герцена Минздрава РФ (2-й Боткинский пр-д, д. 3 ☎ (095) 248-38-45);
- ♦ Государственный научный центр колопроктологии Минздрава РФ (ул. Саляма Адиля, д. 2 ☎ (095) 199-15-67).

В этих учреждениях, а также в онкологических отделениях клинических больниц проводится и лечение онкологических заболеваний. Если есть направление специалиста районной поликлиники, это делается бесплатно. Поддерживающую терапию, включая курсы химиотерапии, больной получает в медицинских учреждениях по месту жительства.

**Вопрос.** Куда обратиться при депрессии, неврозе, алкоголизме?

**Ответ.** Вы можете получить консультацию и лечение в следующих лечебных заведениях:

- ◀ Государственный научный центр социальной и судебной психиатрии им. В.П.Сербского (Кропоткинский пер., д.23 ☎ (095) 201-21-20);
- ◀ НИИ психиатрии Минздрава РФ (ул.Потешная, д.3 ☎ (095) 963-76-33);
- ◀ Клиника неврозов СКБ № 8 им. З.П.Соловьева (ул. Донская, д. 41 ☎ (095) 237-41-53);
- ◀ Научный центр психического здоровья РАМН (Каширское шоссе, д. 34 ☎ (095) 117-81-47);

Сайт Федеральной медицинской справочной: [www.med09.ru](http://www.med09.ru)



Елена Мазова, астролог

# Убывающая Луна уносит болезни

**Есть одно золотое правило, связанное с фазами Луны: Луна растёт — заряжайте организм энергией; Луна убывает — избавляйтесь от всего лишнего, что есть в организме**

Хотя большинство дел лучше начинать на растущей Луне, с лечением организма дело обстоит иначе. Болезнь — это то, от чего надо избавиться, поэтому и начинать борьбу с болезнью нужно на убывающей Луне. Не стоит приступать к активным оздоровительным процедурам в дни критических точек Луны — в новолуние, полнолуние, первую и третью четверти. В эти дни Луна находится в негармоничном аспекте к Солнцу — планете радости и счастья, поэтому, начав что-либо в такой день, вы не получите результата, к которому стремились.

Во время спадающей Луны лучше делать то, что способствует очищению организма: придерживаться разгрузочной диеты; позаботиться об улучшении обмена веществ и выведении шлаков из организма; принимать лекарства для растворения камней и солей; посетить дер-

матолога, чтобы удалить бородавки, папилломы, кондиломы, мозоли; делать очищающие маски для кожи. Но употреблять тонизирующие средства не стоит. Убывающая Луна действует успокаивающе, поэтому две недели в месяц, когда Луна убывает, расслабляйтесь, избавляйтесь от ненужных, беспокоящих мыслей и суетных желаний — таким образом вы улучшите свое самочувствие.

Проделав очистительные процедуры в период спадающей Луны, через день после новолуния, когда Луна находится в фазе роста, займитесь укреплением организма: начните закаляться, посещать тренажерный зал, употреблять витамины. Это прекрасное время для профилактики заболеваний: приема специальных средств и комплексных витаминов, восстанавливающих и укрепляющих силы организма, повышающих жизненный тонус.

## ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ НА 1-ю ПОЛОВИНУ НОЯБРЯ

Луна в Знаках	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Дни месяца	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	0	1	2
Лунные дни	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15



## АНКЕТА

Просим вас, дорогие читатели, заполнить анкету и прислать ее в редакцию. Таким образом вы поможете нам формировать журнал, делать его более полезным.

Многие из тех предложений и оценок, которые вы высказали при прошлом анкетировании, уже учтены: мы стали чаще приглашать к сотрудничеству профессиональных медиков; публикуем больше ответов на ваши вопросы; из номера в номер во вкладках печатаем сборник накопленных редакцией рецептов, располагая их по болезням (Энциклопедия «БЗ!». От А до Я).

Присылайте заполненные и вырезанные анкеты по адресу: 127018 Москва, ул. Сущевский вал, д. 5, строение 15, редакция журнала «Будь здоров!» с пометкой «Анкета» на конверте.

1. Фамилия, имя, отчество .....

2. Почтовый адрес .....

3. Возраст , образование  (средн., высш., уч. степень)

4. Какие из перечисленных тем вас больше всего интересуют? (Определите степень важности, исходя из 10 баллов)

- ☐ Методы современной медицины
- ☐ Оригинальные методики оздоровления
- ☐ Народное целительство
- ☐ Рецепты народной медицины
- ☐ Личный опыт оздоровления
- ☐ Письма читателей (рубрика «Поможем друг другу»)
- ☐ Рациональное питание
- ☐ Физические комплексы и массажные техники
- ☐ Психология и психотерапия
- ☐ Здоровье детей и семьи
- ☐ Человек и окружающая среда
- ☐ Консультация специалиста
- ☐ Косметология и рецепты омоложения
- ☐ Энциклопедия «БЗ!»
- ☐ Восточные методики
- ☐ Судьбы знаменитых людей
- ☐ Статьи на темы искусства

5. Каких тем, по вашему мнению, не хватает в журнале? .....

.....

.....

.....

.....

6. Что в «БЗ!» вам не нравится или кажется лишним? .....

.....

.....

.....

.....



## Дорогие друзья!

Многие из вас помнят вечер здоровья,  
который проводил наш журнал в прошлом году  
в Центральном Доме ученых.

Руководство Дома ученых обратилось к нам с предложением  
сделать такие встречи доброй традицией.

Мы планируем провести вечер здоровья в середине ноября.  
Чтобы уточнить день и время, вы можете позвонить в редакцию

☎ (095) 710-72-61.

Адрес Дома ученых: Москва, ул.Пречистенка, д.16.



**«НАРОДНОЕ РАДИО» СВ 612 кгц**

с 7 до 19 часов

для всех и для каждого

Дважды в месяц

журнал «Будь здоров!» —

гость студии «Народного радио».

Слушайте передачи о здоровье на этих волнах



**РАДИО «ГОВОРIT МОСКВА»**

**3-я кнопка проводной сети**

Каждый день в 12.05 в эфире —  
передача «Живите на здоровье».

В последние среду и четверг каждого месяца в 9.10 утра  
в гостях у радиоведущих обозреватели журнала «Будь здоров!»

Телефон радио «Говорит Москва»: 729-33-54

Телефон рекламной службы: 729-33-55



# Эти книги жители России могут заказать по почте:

- 001 Стив Шенкман "МЫ — МУЖЧИНЫ" — 52 руб. 80 коп.  
(твердый переплет, 15х21,5 см, 270 стр. с ил.)
- 002 Стив Шенкман "ГОСПОДИН Р. и Я" — 51руб. 46 коп.  
(твердый переплет, 15х21,5 см, 112 стр. с ил.)
- 003 Татьяна Абрамова "КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ" — 48 руб. 51 коп.  
(мягкая обложка, 14х21 см, 190 стр. с ил.)
- 004 Академик Амосов "ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ" — 41 руб. 51 коп.  
(мягкая обложка, 14х21 см, 190 стр. с ил.)

## Можно заказать по почте и уже вышедшие журналы:

«Будь здоров!» — 30 руб. 56 коп.; «60 лет — не возраст» — 28 руб. 86 коп.  
(информацию об имеющихся в редакции выпусках см. на стр.95).  
Цены указаны с учетом почтовой пересылки заказной бандеролью (без учета авиатарифа).

Заполните бланк заказа, вписывая в каждую клетку одну букву или цифру, и вырежьте бланк

Бланк заказа									
почтовый индекс			область (край)						
район									
город (поселок, деревня, село)									
улица (квартал, проезд, переулок, бульвар, тупик, шоссе, линия)								а/я	
дом					корпус		квартира		
фамилия					имя				
отчество					код города		телефон		
кол - во экз.					кол - во экз.				
001 "Мы - мужчины"					003 "Кодекс здоровья"				
002 "Господин Р. и Я"					004 "Преодоление старости"				
"Будь здоров!"									
(№ выпуска, год издания, кол-во экз.)									
"60 лет - не возраст"									



## дну букву

а/я

квартира

телефон

КОЛ - ВО ЭКЗ.

КОЛ - ВО ЭКЗ.

●

## Кассир

## КВИТАНЦИЯ

## Қассир



Сумма платежа: \_\_\_\_\_ руб. \_\_\_\_\_ коп.

Плательщик (подпись)

7729081593

(ИНН получателя платежа)

40702810200000000153

(номер счета получателя платежа)

«АПР - Банк» (ОАО) г.Москва

B

(наименование банка и банковские реквизиты)

№30101810400000000632

БИК 044552632

Заказ книг и журналов

(наименование платежа)

Дата

Сумма платежа: \_\_\_\_\_ руб. \_\_\_\_ коп.

**Плательщик (подпись)**

Впишите в форму ПД-4 (на обороте) свои данные (Ф.И.О., адрес), а также название книги; название, номер и год выпуска журнала (в строках "наименование платежа"). Для краткости указывайте книгу номером: 001, 002, 003, 004 (см. стр. 92), а название журнала — сокращенно: "Бз!", "60 лет".  
Например: 001 — 2 экз.; "Бз!" №5, 99 г. — 3 экз.; "60 лет" №3, 01 г. — 1 экз.

Вырезав квитанцию, оплатите ее в любом отделении Сбербанка.  
Вышлите копию этой квитанции вместе с заполненным бланком заказа по  
адресу: **111673 Москва, а/я №70, "Будь здоров!"**.

По вопросам почтовой пересылки звоните по телефону:  
**(095) 701-15-08**



**Информация о плательщике:**

(Ф.И.О., адрес плательщика)

(наименование платежа)

**Информация о плательщике:**

(Ф.И.О., адрес плательщика)

(наименование платежа)

## Коэффициент эрудиции

### ОТВЕТЫ

1. C  
2. A  
3. B

4. B  
5. D  
6. D

7. A  
8. A  
9. C

10. B  
11. C  
12. D



## Журналы поступают в продажу в московские киоски и магазины:

- ✓ "Путь к себе", Ленинградский пр-т, 10а
- ✓ "Логос-М", ☎ (095) 974-21-31
- ✓ ЗАО "АРИА-АиФ", ☎ (095) 207-06-32
- ✓ ДМ-Пресс, ☎ (095) 933-30-62
- ✓ "Мир экологии", ул. Дербеневская, 11а

### В магазинах

- ✓ "Медицинская книга", Комсомольский пр-т, 25,  
☎ (095) 245-39-27
- ✓ "Помоги себе сам", Волгоградский пр-т, 46/15,  
☎ (095) 179-10-20

можно приобрести не только текущие выпуски,  
но и журналы за прошлые годы  
и книги издательства "Будь здоров!"

### В редакции есть выпуски

журнала "Будь здоров!" за 1997-2004 гг.:  
№12 за 1997 г.; №5-9 за 1998 г.; №4-8, 10-12 за 1999 г.;  
№1, 4-10 за 2000 г.; №1-12 за 2001 г.; №1-12 за 2002 г.;  
№1-12 за 2003 г.; №1-10 за 2004 г.  
и "60 лет — не возраст" №1-4, 6 за 2001 г., №1-4 за 2002 г.,  
№1-4 за 2003 г., №1-5 за 2004 г.

а также книги:

Н.Амосов **"ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ"**

С.Шенкман **"МЫ — МУЖЧИНЫ"**, **"ГОСПОДИН Р. И Я"**

Т.Абрамова **"КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ"**

Эти книги можно купить в магазине ✓ «Огни», пр-т Мира, д.2/1,  
☎ (095) 509-21-62, 208-95-23

### Украинские читатели

могут заказывать журналы по адресу:

✉ 61023 Харьков. До востребования.  
Вычисенко Виталию Петровичу  
☎ (10380) 57-7000-959



Федеральная служба почтовой связи РФ

**АБОНЕМЕНТ** на   
журнал (индекс издания)

(наименование издания)

количество комплектов

на 2005 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс) (адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

**ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА**

ПВ	место	ли-тер	на журнал	<span style="border: 1px solid black; display: inline-block; width: 150px; height: 30px; vertical-align: middle;"></span>
				(индекс издания)

(наименование издания)

Стои-мость	подписки	руб	коп	Количество комплек-тов	
	пере-адресовки	руб	коп		

на 2005 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс) (адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

**В следующем номере:**

САМ СЕБЕ ГИРУДОТЕРАПЕВТ  
ШУТ ВОКРУГ НАС  
ПОЧЕМУ ЦИСТИТОМ ЧАЩЕ БОЛЕЮТ ЖЕНЩИНЫ?  
УТРО ДЕЛОВОГО ЧЕЛОВЕКА

Подписано к печати 22.09.04. Свидетельство ПИ №77-3853 от 30.06.00. Формат 60х90/16  
Цена свободная. Тираж 110 000 экз. Заказ № 6179.

Отпечатано с готовых диапозитивов издательства.  
ОАО "Тверской полиграфический комбинат"  
170024, г. Тверь, проспект Ленина, 5. Телефон: (0822) 44-42-15  
Интернет/Home Page - [www.tverpk.ru](http://www.tverpk.ru) Электронная почта (E-mail) - [sales@tverpk.ru](mailto:sales@tverpk.ru)





КОМПЛЕКТ  
 КОМПЛЕКТОВ

9	10	11	12

адрес

НАЯ КАРТОЧКА

(индекс издания)

Количество комплектов	
-----------------------	--

9	10	11	12

ЖЕНЩИНЫ?

формат 60х90/16

дискретно

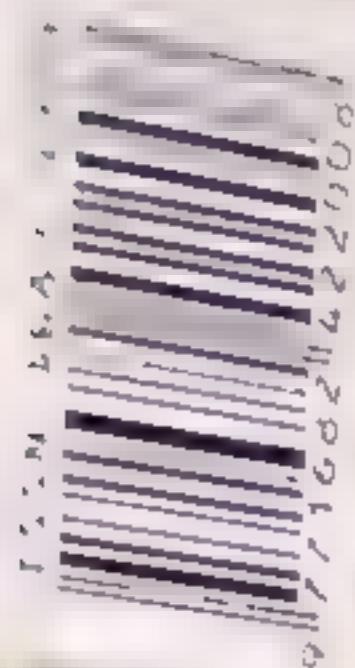


ЦЕНИТЕЛЬ КРАСОТЫ

Фото Геннадия Михеева



Индекс 73035











№10/2004











# ОКТАБРЬ ВЕСЫ

24.09 - 23.10

## ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ

Луна в Знаках															
Дни месяца	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Лунные дни	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	0	1

Луна в Знаках																	
Дни месяца	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Лунные дни	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18



# БУДЬ Здоров!

№11  
2004

100

НОМ

ПУСТЬ ДЕТИ РИСУЮТ

Спасите наши уши! • Женщина и цистит  
Сам себе гирудотерапевт • Прививка от гриппа



Заканчивается подписка  
на I полугодие 2005 года  
На журналы «Будь здоров!» и «60 лет - не возраст»  
можно подписаться в любом почтовом отделении страны  
по одному из двух каталогов:



**Объединенный каталог  
«Пресса России» (том 1)**

стр. 204, для Москвы — стр. 208

Подписные индексы:

«Будь здоров!» (6 месяцев) — 73035

«60 лет — не возраст»  
(6 месяцев) — 79922

«Будь здоров!» + «60 лет — не возраст»  
(6 месяцев) — 44780

«Будь здоров!» + «60 лет — не возраст»  
(12 месяцев) — 44785



**Каталог «Почта России»**

Подписные индексы:

«Будь здоров!»  
(6 месяцев) — 99555

«60 лет — не возраст»  
(6 месяцев) — 99556

До 20 декабря на оба журнала (отдельно и в комплекте)  
можно подписаться в редакции (без доставки).  
Для этого надо оплатить в Сбербанке подписную квитан-  
цию, выданную в редакции.

Справки по телефону: (095) 710-72-61.

Адрес редакции: 127018 Москва, ул. Сущевский вал, д. 5,  
строение 15 (м. «Савеловская», вход со стороны  
Савеловского проезда). Часы работы: 11.00 - 18.00  
(без перерыва на обед).



Ежемесячный журнал  
№11 (137), ноябрь, 2004 г.  
Основан 5.1.1993 г.  
Выходит с июля 1993 г.

Издатель — ЗАО  
"Шенкман и сыновья"

Редактор-основатель  
Стив Шенкман

Директор  
Борис Шенкман

Главный редактор  
Вера Шабельникова

Редакционный совет  
Виктор Ахломов  
Андрей Ильницкий  
Владимир Найдин  
Нина Самохина  
Галина Шаталова

Зам. главного редактора  
Алла Юнина

Обозреватели  
Татьяна Абрамова  
Валентина Ефимова  
Олег Грибков

Редакторы  
Елена Травникова  
Марина Синицина

Отдел распространения  
Татьяна Сыромятникова

Верстка  
Сергея Соколова

Рисунки  
Адольфа Скотаренко

# БУДЬ Здоров!

## В НОМЕРЕ:

**ГЕОРГИЙ ЛАПИС**

Утро делового человека .....5

**ТАТЬЯНА АБРАМОВА**

Спасите наши уши! .....10

**НИНА САМОХИНА**

Цистит — болезнь женская .....18

**ВИКТОР АГАПОВ**

Мой Залманов .....22

**ВАЛЕНТИНА ЕФИМОВА**

Антиоксиданты крупным планом .....28

**ВЛАДИМИР ПОСПЕЛОВ**

Берегите нос! .....32

**АЛЕКСЕЙ БЕЛЯЕВ**

Прививка от гриппа .....37

**ВАЛЕНТИНА ЕФИМОВА**

Сам себе гирудотерапевт .....41

**ЭНЦИКЛОПЕДИЯ «БЗ!»**

Климакс .....45

**АНДРЕЙ МАЛЕНКОВ**

Рак надо лечить, пока его нет .....53

Поможем друг другу .....56

Консультация специалиста .....58



Адрес редакции:

Москва, 127018  
Суцевский вал, д.5,  
строение 15

Телефон/факс: 710-72-61

Наши банковские  
реквизиты:

расчетный счет  
№40702810200000000153  
в "АПР-Банк" (ОАО),  
г. Москва  
БИК 044552632  
корр. счет  
№30101810400000000632  
ИНН 7729081593

Электронная почта:  
[budzdorov@msk.tsi.ru](mailto:budzdorov@msk.tsi.ru)

Наш сайт: [www.bud-zdorov.ru](http://www.bud-zdorov.ru)  
Возможна подписка  
через Интернет.

Редакция приветствует  
перепечатку материалов  
журнала.  
Ссылка на источник  
обязательна.

Приглашаем  
распространителей.

**ВАЛЕНТИНА ЕФИМОВА**

Главное – саморегуляция .....60

Без подробностей .....64

**ВЛАДИСЛАВ БРАГИНСКИЙ**

Ребенок, свободный от стресса .....66

**МАРИНА СЕНИЦИНА**

Пусть дети рисуют .....70

Коэффициент эрудиции .....73

**ОЛЬГА ГАНЕЕВА**

Напала хандра? Танцуйте! .....74

**БОРИС ШАПИРО-ТУЛИН**

Предчувствие вечности .....78

**ГАЛИНА КИЯС**

Синий чулок для ахиллесовой пяты .....82

**СЕРГЕЙ МАЛИНИН**

Одинокий странник .....85

Редакция приглашает к сотрудничеству  
журналистов  
и профессиональных фотографов,  
работающих в нашей тематике





### ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Вы можете подписаться на журнал «Будь здоров!» и на приложение для пенсионеров «60 лет — не возраст» в любом почтовом отделении страны. Но такая возможность сохраняется у вас лишь до 20 ноября. Не упустите ее!

Оба журнала — самые дешевые из тех, что выходят в нашей стране на тему о здоровье. Разница между ними прежде всего в том, что «Будь здоров!» ориентирован на разные поколения, а «60 лет — не возраст» — на тех, кто особенно нуждается в помощи и далеко не всегда может ее получить. К сожалению, медицинское обслуживание в нашей стране переходит на платную основу и становится пенсионерам не по карману. В этой ситуации наши журналы особенно нужны — в них можно найти и рекомендации ведущих врачей, и рецепты народной медицины, и успешный опыт преодоления болезней, и информацию о новейших методах диагностики и лечения.

Наши журналы можно найти в двух каталогах — «Пресса России» (том 1) и «Почта России». Придя на почту, возьмите эти каталоги, сравните их услуги и цены и выберите тот вариант, который вам больше подходит.



## Объединенный каталог «ПРЕССА РОССИИ» (том 1)

(стр. 204, для Москвы — стр. 208)

«Будь здоров!» на 6 месяцев: индекс 73035

«60 лет — не возраст» на 6 месяцев: индекс 79922

«Будь здоров!» + «60 лет — не возраст» на 6 месяцев:  
индекс 44780

«Будь здоров!» + «60 лет — не возраст» на 12 месяцев:  
индекс 44785

## Каталог «ПОЧТА РОССИИ»

«Будь здоров!» на 6 месяцев: индекс 99555

«60 лет — не возраст» на 6 месяцев: индекс 99556

### Подписка в редакции

На оба журнала можно подписаться и в редакции. Это удобно при одном условии: если вы сами можете приезжать за вышедшими журналами (рассылкой редакция не занимается). Получив в редакции подписную квитанцию, надо оплатить ее в любом отделении Сбербанка. Квитанцию можно заполнить и самостоятельно. О том, как это сделать, вам расскажут по телефону: 710-72-61.

Стоимость подписки в редакции на 2005 год:

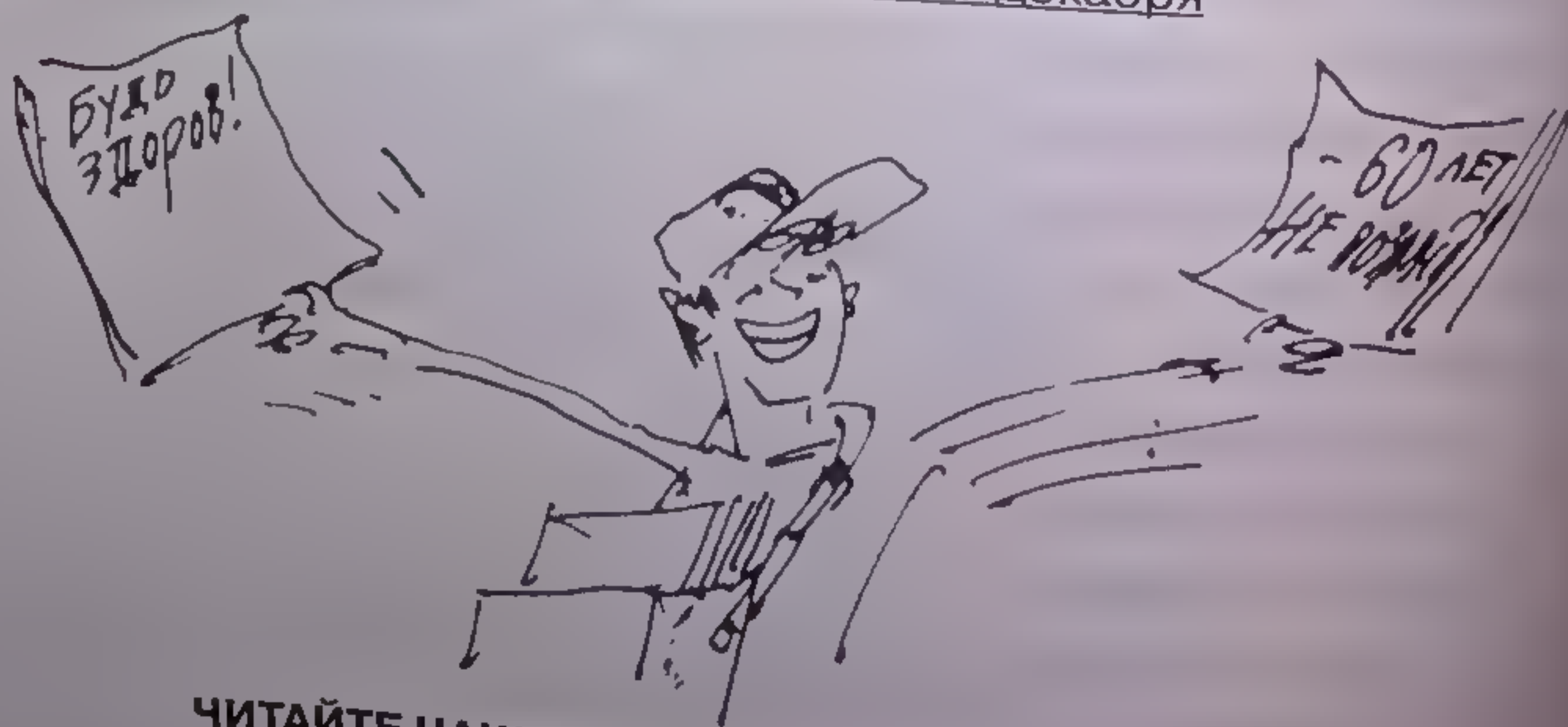
«Будь здоров!» (6 номеров) — 75 рублей

«60 лет — не возраст» (6 номеров) — 69 рублей

Полугодовой комплект «Будь здоров!» (6 номеров) + «60 лет — не возраст» (6 номеров) — 140 рублей

Годовой комплект «Будь здоров!» (12 номеров) + «60 лет — не возраст» (12 номеров) — 270 рублей.

Редакционная подписка продлится до 20 декабря



ЧИТАЙТЕ НАШИ ЖУРНАЛЫ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



# Утро делового человека



Деловым можно назвать не только того, кто с утра спешит на службу. Этот эпитет вполне применим и к домохозяйке, и к пенсионеру, если они ведут активный образ жизни. Чтобы день был успешным, у него должен быть хороший старт. Есть несколько приемов, которые с самого утра позволят вам подготовиться к предстоящим свершениям — и физически, и эмоционально

## Разбудите спящий организм

Вы проснулись, открыли глаза. Но ваш организм еще не пробудился. Поэтому не вскакивайте с постеле-

ли сразу, как солдат. Потянитесь всем телом, прислушиваясь к своим ощущениям. Потом выполните такое упражнение: подтяните колени к груди и медленно опускайте их согнутыми то в одну, то в другую сторо-



ну. Голову и руки в это время тяните в противоположную сторону. Это упражнение на растяжение очень полезно для позвоночника. Затем, сев на край постели, по пять раз медленно наклоняйте правое ухо к правому плечу, левое — к левому.

Теперь можно встать на ноги. Поднимите руки, потяните их вверх и, даже если на улице пасмурно, представьте, как солнечные лучи через темечко проникают в ваше тело, наполняют вас радостью и оптимизмом.

Возьмите щетку на длинной ручке (желательно, чтобы она была из натуральной щетины) и растирайте ею все тело до тех пор, пока кожа не покраснеет.

Теперь пора сделать зарядку. Если времени мало, достаточно нес-



колько любимых упражнений, но делать их надо ежедневно.

Завершает комплекс утренних процедур душ. В зависимости от закаленности организма он может быть холодным, прохладным, теплым или контрастным. В любом случае он полезен. Стоя под

струями воды, вы почувствуете, как прибывают силы, свежеет голова, движения становятся легче и свободнее. Еще бы! Ведь такими простыми действиями вы активизировали деятельность всех систем организма.

### **Завтрак — это подзарядка энергией**

Как бы вы ни торопились, не заглатывайте пищу на ходу, одновременно завязывая галстук, собирая сумку или приводя в порядок прическу. Завтрак должен быть вкусным, калорийным и разнообразным. Ведь те две-три сотни калорий, которые вы получите утром, должны обеспечить вас физической и психической энергией как минимум на ближайшие полдня.

Утренняя пища должна включать в себя три основных компонента:

- ♦ клетчатку: ею обеспечивают свежие овощи, фрукты, зелень;
- ♦ сложные углеводы: их источник — крупы и хлеб из цельного зерна;
- ♦ белки: они в большом количестве содержатся в бобовых, орехах, мясе, рыбе, соевых продуктах.

Даже если очень торопитесь, избегайте пищи быстрого приготовления — полуфабрикатов из разнообразных пакетиков, а также копченостей и консервов. Вместо соли используйте травы и специи, такие как сельдерей, петрушка, укроп.

Завтрак не должен состоять только из легкоусвояемых углеводов, которые поставляются в организм в основном сладостями: их избыточное количество может привести к резким колебаниям содер-



жания сахара в крови. Не стоит есть за завтраком и жирные продукты — избыток жиров вызывает вялость, а кроме того, он опасен для сердца. Не советую привыкать и к утреннему кофе: стимулируя сердечную деятельность, этот «бодрящий напиток» приводит к учащению пульса и делает человека легкой добычей для стресса. Еще один недостаток кофе состоит в том, что он вымывает из организма некоторые минеральные вещества, например кальций.

Самый простой и полезный завтрак — овсяная каша. Можно приготовить ее на воде или на молоке — как вам больше нравится. Но лучше всего использовать соевое молоко, поскольку его углеводы медленнее усваиваются. Чтобы сэкономить время, замочите овсяную крупу с вечера, тогда утром вам останется только добавить молоко и поставить кастрюлю на огонь на 1-2 минуты. Чтобы каша была действительно полезной, не кладите в нее сахар, лучше добавьте орехи, изюм без косточек, сухофрукты, бананы или мед.

Можно сделать завтрак более плотным. Например, разогреть приготовленное накануне блюдо из рыбы или бобов: это зарядит вас энергией на весь день.

Тушеные бобы. Заранее замоченные бобы поместите в кастрюлю, залейте водой в соотношении 1:4, доведите до кипения, варите 10 минут на сильном огне, снимая пену. После этого переложите содержимое в другую кастрюлю, добавьте лавровый лист и черный молотый перец, накройте плотно крышкой и поставьте в духовку при

температуре не выше 140 градусов. Следите за тем, чтобы вода не испарялась. Затем добавьте томатную пасту, несколько очищенных и нарезанных помидоров, корень сельдерея. Если оставить бобы на ночь в выключенной духовке, то к утру они пропитаются соусом и станут еще вкуснее.

Тушеная рыба. Порежьте рыбу на кусочки, сбрызните их оливковым маслом и потушите под закрытой крышкой. На другой сковороде потушите помидоры на сильном огне. Затем нарежьте кольцами лук, покрошите сельдерей и обжарьте. На зелень положите рыбу, сверху — слой помидоров, посыпьте свежей зеленью и молотым черным перцем.

### Энергетический коктейль

Если вы встаете рано и ваш организм еще не готов к принятию основной пищи, все равно не отказывайтесь от завтрака. Не лишайте себя утренней подзарядки. Классическому завтраку можно найти достойную альтернативу — фруктово-овощные коктейли. Но учтите: каждый коктейль должен состоять не из одного, а из нескольких компонентов. Считается, что пять видов свежих овощей и фруктов могут удовлетворить суточную потребность человека в витаминах и минеральных веществах. А постоянное употребление таких коктейлей — отличная профилактика онкологических заболеваний.

Для приготовления коктейлей используйте миксер, смешивая компоненты в максимальном режиме до



получения сметанообразной массы. Летом перед сбиванием можно добавить в массу кубики льда, а зимой — пряности, которые хорошо стимулируют обмен веществ и кровообращение.

#### *Осенний коктейль*

Проще всего сбить коктейль из тех фруктов и овощей, которые часто бывают на нашем столе. Очистите и порежьте яблоки, груши, натрите на мелкой терке морковь и капусту. Разведите 100 г этой смеси 2 ч. ложками коровьего или соевого молока и добавьте 100 мл морковного сока. Включите миксер на полную мощность.

#### *Ягодный коктейль*

Возьмите несколько видов ягод, например черную смородину, чернику, клубнику (можно размороженные), чтобы их общая масса составила 100 г. Добавьте столько же соевого молока, немного меда и корицы и взбивайте коктейль.

#### *Тропический коктейль*

Для него подойдут банан, киви, персик. К 100 г фруктов добавьте 100 мл свежевыжатого апельсинового сока.

#### *Коктейль из авокадо*

Смешайте в миксере крупный плод авокадо, предварительно очищенный и нарезанный ломтиками, 2 ч. ложки коровьего или соевого молока, 100 г любых свежих фруктов, добавьте несколько кубиков льда.

#### *Очищающий коктейль*

Этот целебный напиток помогает вывести токсины из печени, промыть желчный пузырь, почки и пищеварительный тракт. Возьмите 3-4 ст. ложки оливкового масла, 6-8 ст. ложек свежевыжатого ли-

монного сока, 3-6 зубчиков чеснока и немного свеженатертого имбиря. Взбивайте эту смесь в миксере до тех пор, пока она не начнет пениться. Возможно, вкус получившегося напитка покажется вам не очень приятным, но выпить его надо утром за один прием. Этого бывает вполне достаточно для очищения организма. Правда, у этого целебного коктейля есть и противопоказания: наличие камней в печени и желчевыводящих путях и беременность. Он не рекомендуется и кормящим матерям.

### **По дороге на работу**

Не так уж много счастливиц, которые живут недалеко от работы и могут дойти до нее пешком. Для всех остальных путь на службу может превратиться в настоящий кошмар. Пробки на дорогах, переполненный автобус или вагон метро способны вызвать стресс в самом начале дня. Но это лишь в том случае, если вы не умеете извлекать пользу из самых обычных вещей. Ведь поездку на работу можно сделать не только сносной, но даже приятной.

Прежде всего надо научиться сбрасывать лишнее напряжение. Стоя в переполненном вагоне или на остановке в ожидании автобуса, сделайте такое упражнение. Соедините стопы, закройте глаза (можно просто опустить их вниз). Мысленно «пройдите» по всему телу, расслабляя мышцы. Начните с лица и шеи. Затем поднимите плечи к ушам и «бросьте» их вниз расслабленными. Потом снимите



напряжение с рук: сожмите кисти в кулаки и резко «отпустите» их. Расслабьте мышцы грудной клетки и живота: почувствуйте, как во время вдоха воздух свободно проникает в грудную клетку, а затем покидает ее в момент выдоха. Освободите позвоночник. Почувствуйте, как уходит напряжение из ног, скованность покидает тело. Под конец вообразите горное озеро — чистое и спокойное. Ваше внутреннее состояние подобно этому озеру. Над озером по голубому небу плывут клочковатые серые облака. Беспокоящие вас мысли подобны этим облакам — они исчезают, оставляя небо чистым и глубоким.

Постарайтесь подольше сохранить состояние покоя и умиротворения. Сколько бы вам ни пришлось ждать автобуса, вы не потратили время даром. Вместо того чтобы поддаться разрушающему чувству негодования, вы направили свою психическую энергию в позитивное русло и получили дополнительный приток сил.

Следующее упражнение подойдет для тех, кому посчастливилось найти свободное место в транспорте. Сядьте удобно, руки положите свободно. Глубоко вдыхая, поднимите высоко плечи, сильно напрягая их. Затем, откинув голову назад, сделайте выдох, одновременно опуская голову и плечи. В этот момент вы почувствуете тепло в области шеи и плеч, что свидетельствует о восстановлении нормального кровотока. Повторите упражнение несколько раз.

С помощью следующего упраж-

нения вам удастся устранить нервное напряжение, облегчить внезапную боль и привести в равновесие свои эмоции. Его можно выполнять в любом месте, не рискуя привлечь внимание окружающих. Пальцами правой руки энергично растирайте средний сустав среднего пальца левой руки. Затем пальцами правой руки сожмите и держите примерно 30 секунд нижнюю фалангу безымянного пальца левой руки. То же самое сделайте с мизинцем левой руки.

Преодолеть стрессовую ситуацию помогает и ароматерапия. Ее тоже можно использовать по дороге на работу. Для этого достаточно капнуть масляную эссенцию лаванды на носовой платок. Аромат лаванды обладает расслабляющим и успокаивающим действием. Попадая в стрессовую ситуацию или испытывая раздражение, поднесите платок к носу и неглубоко подышите.

По дороге к офису замедлите шаг, чтобы настроиться на успех. Шаг за шагом — в прямом и переносном смысле — мысленно перечисляйте то, что намечено на сегодня, и формулируйте позитивные установки по каждому поводу. Затем произнесите про себя: «Я спокоен, внимателен, уверен в себе», «Сегодня у меня будет отличный день!» Такие формулы дают команду подсознанию и создают психологическую установку, которая поможет претворить желаемое в реальность.

Следуя всем этим простым советам, вы сможете сделать каждый день успешным и созидательным.





Татьяна Абрамова

# Спасите наши уши!



Фото Владимира Семкина

«Эй вы, там, наверху!» — пела в известной песенке примадонна, изображая особу, измученную непомерно шумными соседями. Проблемы этого персонажа весьма близки нам, ведь почти все сталкиваются с раздражающим, порой просто убийственным, доводящим до головной боли шумом.

Гул транспорта за окном, громкая музыка за стеной, шум работающих механизмов и приборов — все это нагрузка для организма, постепенно разрушающая наше здоровье. Но и полная тишина, по мнению акустиков, может оказаться вредной. Лучшая шумовая среда для человека — это легкий шелест листвы, плеск волны, тихий разговор.

Главный специалист Министерства по чрезвычайным ситуациям, доктор физико-математических наук Александр Иванович Вялышев, более 25 лет занимавшийся вопросами снижения шума и вибраций, убежден в том, что современный человек должен заботиться о своем акустическом комфорте и овладевать акустической культурой.



Проблема шумовой нагрузки на человека не нова. Еще жители древнего Рима жаловались на уличный шум, не дающий им спать по ночам, а Юлий Цезарь в 50 г. до н.э. издал указ, который запрещал движение экипажей и колесниц по ночному городу. В XVI веке королева Англии Елизавета I, заботясь о покое своих подданных, запретила громкие семейные ссоры после десяти часов вечера.

К сожалению, в наше время в агрессивной шумовой среде находятся миллионы людей.

Поражение слухового органа начинается постепенно и малозаметно. Дело в том, что слуховой аппарат человека обладает замечательной способностью к адаптации. При воздействии громкого шума автоматически повышается порог слышимости, с которого человек начинает воспринимать звук. После пребывания в зоне интенсивного шума человек некоторое время не слышит тихих звуков, но затем острота слуха восстанавливается. Однако при повторных воздействиях интенсивных шумов первоначальный порог слышимости перестает восстанавливаться. Человек теряет способность слышать тихие звуки. Возникает тугоухость.

В качестве примера Александр Иванович Вялышев указывает на стойкое повреждение слуха у работников текстильных и ткацких фабрик, которое возникает уже после нескольких лет работы. Сильно страдают от шума люди, работающие на предприятиях черной и цветной металлургии. Портится слух у водителей грузовиков с дизельными двигателями, у рабочих заводов, где имеются шумные цеха. Опасен и строительный шум.

Подвергаясь шуму не только на работе, человек зачастую не имеет возможности отдохнуть от него и дома. Никуда не скрыться от проникающего в квартиры шума транспорта, постоянных уличных звуков, а ночью — от бесконечно срабатывающих противоугонных автосигнализаций.

## Что такое шум

Обычно это нежелательные звуки, которые мешают воспринимать речь, музыку, мешают работе и отдыху, оказывают вредное воздействие на здоровье человека.

С точки зрения физики шум — это беспорядочные колебания звуковых волн с разными амплитудами и частотой, распространяемые в воздухе. У шума, как у всякого звука, есть два основных параметра: *частота* и *интенсивность*.

Частота звука измеряется в *герцах* (единица названа в честь физика Генриха Герца). Слуховой аппарат человека в молодом возрасте воспринимает звук с частотами от 20 до 20 000 герц. Инфразвуковые колебания волн (с частотами ниже 20 герц) человек воспринимает всем телом. Это очень вредные для него колебания. Например, люди, постоянно пользующиеся метро, часто ощущают сильную слабость, упадок сил. Это связано не только с общим уровнем шума, но и с тем, что в метро в звуковом спектре имеются инфразвуковые частоты, которые особенно сильно влияют на нервную систему. Колебания волн свыше 20 000 герц называются ультразвуковыми.

Интенсивность звуков измеряется в *белах* (эту единицу назвали в честь Александра Белла, изобретателя телефона). Обычно пользуются



более мелкими величинами — децибелами (десятые доли бела). Уровень звука, с которого человек начинает его слышать, — это 0 децибел. А болевой порог, при котором ухо трудно переносит шум, — около 130 децибел. Все остальные звуки (шумы) распределяются между этими величинами. Нормальный разговор между людьми — это примерно 50 децибел. Если мимо на большой скорости пронесется автомобиль, он произведет шум в 80 децибел, отбойный молоток производит шум в 100 децибел, а реактивный самолет на расстоянии 50-100 м — 130 децибел. При такой интенсивности уже начинаются необратимые изменения в барабанной перепонке.

— На негативное воздействие шума стали обращать внимание лишь тогда, когда появились мощные технические средства, являющиеся основным источником различных шумов, — объясняет Александр Иванович. — Интенсивность шума возросла до 70-80 децибел, и он уже стал не только мешающим фактором, но начал серьезно разрушать здоровье человека.

Шумы окружают нас повсюду. Утром звон будильника громкостью 55-80 децибел пробуждает нас от сна. Электробритва производит шум до 90 децибел, кофемолка — около 70. За завтраком мы слушаем музыку по радио — это 50-70 децибел. По пути на работу нас окружает транспортный шум с уровнем 70-80 децибел. На рабочем месте долгие часы мы можем подвергаться шуму с уровнем 80-90 децибел, а вечером, сидя у телевизора — до 60-70 децибел. Наконец, под тиканье будильника громкостью в 25-35 децибел мы засыпаем. После такого массированного

воздействия шума даже этот звук особо чувствительным людям кажется чересчур громким.

Люди, находящиеся в агрессивной звуковой среде, неизбежно получают многочисленные заболевания. Если человек приходит к врачу с жалобами на плохой слух, то можно с изрядной долей уверенности утверждать, что у него уже расстроены нервы и есть проблемы с сердцем и сосудами. Помимо всего прочего, человек от шума не высыпается, работая в шумовой среде, не может сосредоточиться, постоянно напрягает голос, — иными словами, болезней, которые мы приобретаем из-за шума, очень много. Например, летчики-испытатели часто жалуются на снижение потенции. Исследователи пришли к выводу, что это — следствие высоких уровней вибрации звуковых волн. Высокие уровни шума приводят к повышению кровяного давления, частоты пульса, усиленному выделению гормонов.

### Как защититься от шума

— Александр Иванович, чтобы защититься от шума, человек должен знать о природе его распространения.

— Возникая в источнике, звук распространяется в пространстве и попадает в орган слуха и на тело человека. В зависимости от этого, мы можем использовать способы защиты или в самом источнике шума, или уменьшить шум по пути его распространения, или применить индивидуальные средства защиты, чтобы напрямую защитить свой слуховой аппарат.

Наиболее часто встречающийся способ уменьшения шума — это



звукоизоляция, то есть создание преград на пути распространения звука. Существует прямая зависимость между ослаблением звука и толщиной преграды: чем толще преграда, тем меньше уровень шума. Если мы увеличим, например, толщину стены в два раза, мы вдвое уменьшим шум. Это так называемый закон массы, о котором должен знать каждый, кто хочет реально бороться с шумом.

Вторым эффективным методом снижения шума является звукопоглощение. Дело в том, что внутри замкнутого пространства уровень шума увеличивается за счет отражения звуковых волн от поверхности стен и потолка.

Входя в большие здания, холлы, офисы, обратите внимание на то, что иногда потолок и стены облицованы специальными плитами с мелкими отверстиями. Это звукопоглощающие покрытия. Звукопоглощение служит для того, чтобы звук, попав на стену, не отразился от нее, а как бы «застрял» в порах-дырочках облицовки. При этом звуковая энергия переходит в тепло. И хотя в таком помещении может повыситься температура, зато сила звука значительно уменьшается, одновременно улучшаются акустические характеристики. Из облицованных такими звукопоглощающими плитами помещений-студий обычно ведутся радио- и телепередачи. Подобным же способом убирается гулкость в больших концертных залах.

Как мы уже говорили, звук — это волновой процесс, который распространяется в воздухе. Но точно так же акустические колебания распро-

страняются и в твердых телах — в металле, стекле, бетоне. И тогда, для того чтобы уменьшить звук, создаваемый источником, его нужно ставить на амортизацию, а еще лучше закрывать специальным кожухом — это в первую очередь относится к станкам и различным металлическим конструкциям. Когда на крупных производствах хотят полу-

**Ухудшение слуха является последней стадией вредного воздействия шума на человека. Шумы через орган слуха влияют на работу различных отделов головного мозга, прежде всего на те, которые связаны с нервной деятельностью и сердечно-сосудистой системой.**

чить грамотный противозумный эффект, используют сразу три метода: звукоизоляцию, виброизоляцию и звукопоглощение.

— Александр Иванович, появляются сообщения, что изобретены легкие звукоизолирующие покрытия, например звукоизолирующие обои.

— Эти сообщения из разряда мифов. Не может быть хорошей изоляции без большого веса, и легкий звукоизоляционный материал, к сожалению, нонсенс. Другое дело, что часто путают звукоизоляцию и звукопоглощение. Да, звукопоглощающие покрытия, те же панели в радиостудиях, могут быть очень легкими, но они не могут использоваться для звукоизоляции. Звукопоглощающие материалы уменьшают шум внутри помещения, где находится источник шума, например бормашина в кабинете зубного врача. О звукоизо-



ляции же мы говорим, когда источник шума находится в другом помещении, например в соседней квартире, где день и ночь играют на трубе, и вы хотите уменьшить шум, проходящий сквозь стену.

### Против шума всем миром

— Александр Иванович, а как относятся к проблеме шума в других странах?

— Отношение к этой проблеме в мире гораздо серьезнее, чем у нас. За рубежом действует законодательство по борьбе с шумом, а все учреждения, фирмы и граждане строго придерживаются буквы закона. Там уважают права человека, в частности, право на тишину.

Во многих странах правительства не жалеют средств на комфортное проживание людей в своих домах, заботятся об их здоровье и на производстве. Еще в 1981 году, то есть больше двадцати лет назад, городские власти Амстердама истратили 7 миллионов гульденов, чтобы снизить шум вдоль одной из ав-

**При воздействии шума на человека сначала поражается его нервная система, затем сердечно-сосудистая и в последнюю очередь — слуховой орган.**

томагистралей всего на 7 децибел! Тогда впервые вдоль магистрали были поставлены специальные шумозащитные экраны.

Теперь такие экраны можно встретить и у нас, но только кое-где. В Москве они появились при строительстве третьего транспортного кольца, а также на некоторых загородных магистралях вблизи столицы.

Особенно жестко подходят к требованиям, предъявляемым к шумовой атмосфере, Германия и Голландия. Недавно российским самолетам с их устаревшими двигателями запретили посадку в некоторых аэропортах, и только по одной причине — из-за превышения шумовых норм. Ведь у идущего на посадку самолета шум, издаваемый двигателями, превышает все допустимые пределы и, следовательно, очень вреден для здоровья проживающих неподалеку людей.

— Александр Иванович, насколько я знаю, в последнее время вызывают большой интерес так называемые *активные методы* снижения шума.

— Те средства защиты, о которых мы говорили, относятся к так называемым *пассивным средствам*, не требующим дополнительной энергии. Они хорошо работают в области средних и высоких частот. Сложнее справиться с низкочастотным шумом, для которого нужны очень тяжелые звукоизолирующие покрытия. Методы активного гаше-

ния позволяют получать отличный эффект при гашении шума именно на низких частотах.

В одном из рассказов американского писателя Артура Кларка, написанном в 70-х годах прошлого века, герой, придя на концерт, достал из кармана изобретенный им прибор и «выключил» голос не понравившейся ему певицы. Это был фантастический прообраз одного из самых современных акустических методов — метода активного гашения шума и вибрации. В Японии уже действуют подобные системы, например для ослабления шума внутри вагона по-



езда или салона автомобиля. Очень эффективно применение систем активного гашения для уменьшения уличного шума, проникающего через окна, — особенно открытые.

— Как же работают такие системы?

— Суть метода в том, что искусственным образом создается такое же шумовое поле, как то, которое необходимо погасить, но с обратным знаком. При сложении эти поля взаимно уничтожаются и шум исчезает. Для этой цели разработаны специальные генераторы, создающие противофазные поля. В некоторых случаях метод активного гашения является единственным возможным для снижения шума, например от крупных систем кондиционирования воздуха или выхода отработанного пара турбин электростанций. Что касается окон квартир и офисов, то система активного гашения звука устанавливается по контуру окна: воздух проходит через открытое окно, а шум — нет.

### **Мой дом — моя крепость**

В нашей стране существуют санитарные нормы, определяющие допустимые параметры шума в квартире: шум в доме стандартной жилой застройки не должен превышать в период с 7 до 23 часов 40 децибел, а с 23 часов до 7 утра — 30 децибел.

Если в вашей квартире очень шумно, вы можете пригласить специалистов. Они замерят уровень шума, и в случае превышения нормы вы имеете право предъявлять претензии к местным властям. Другое дело, что никто этого не делает, потому что добиться положительно-

го результата, по словам А.И.Вялышева, очень трудно.

— Александр Иванович, а на что больше всего жалуются люди?

— Несомненно, на шум, проникающий с улицы через окно. Оконная звукоизоляция определяется массой стекол, конструкцией рамы и при двойном остеклении — расстоянием между стеклами. И первое, что следует сделать, это обратить внимание на толщину стекол. Если обычное оконное стекло имеет толщину 3-4 мм, его лучше заменить на 5-6-миллиметровое. Но прежде надо определить, сможет ли рама выдержать такое тяжелое стекло. Можно порекомендовать поставить пластиковые окна. У современных пластиковых окон вес стеклопакета достигает 70 кг, однако за счет этого обеспечивается очень высокая звукоизоляция.

Затем необходимо уделить внимание оконным щелям. Даже при толстых стеклах любая малозаметная щель может свести на нет все усилия, направленные на достижение вожденной тишины в доме. Поэтому все щели в оконной раме нужно тщательно заделать специальными смесями или прокладками.

Второй источник шумов — проникновение звука через стены и потолки. Очень часто звук проникает в результате плохой герметизации строительных плит, что особенно характерно для панельных домов. Когда строители ставят на основание плиту, разделяющую две квартиры, то зачастую плохо заделывают возникающие зазоры и щели. Поэтому посмотрите, нет ли в вашей квартире щелей в стыках стен и в местах стыковки пола и стены. К сожалению, в первом случае придется аккуратно отклеить обои и добраться



до стенового стыка, а во втором случае — снять плинтус. Если обнаружите щели, их нужно зацементировать. Это существенно улучшит звукоизоляцию квартиры.

— Может быть, на проводящую звук стену повесить ковер?

— Это даст эффект, но очень небольшой. Вот если у вас в квартире повышенная гулкость, то ковер на стене поможет. Вспомним правило: насколько вы увеличите толщину стены, настолько получите сниже-

**На шум, как объект негативного воздействия на здоровье человека, в нашей стране обратили внимание не так давно, считая шум естественным и неизбежным следствием технического прогресса.**

ние шума. Поэтому самый радикальный способ защититься от соседей слева и справа — это увеличить толщину самой стены. Умельцы могут положить дополнительную кирпичную кладку, что практически прекратит звуковой контакт с чересчур шумными соседями. Понятно, что это исключительный случай: технически сложная работа, к тому же в результате уменьшается площадь квартиры. Но чтобы избавиться от постоянного шума, разрушающего здоровье, люди готовы на все. Однако прежде чем решиться на такую радикальную меру, еще раз проверьте, нет ли в стыках щелей. Вы можете выстроить в своей квартире целый кирпичный «город», но незаделанные щели будут по-прежнему пропускать звук.

Самый худший вариант шумов в доме — звуки, проникающие через потолок. Единственное, что

можно сделать в данном случае, это попытаться ознакомить с азами акустической культуры ваших соседей сверху. И тогда, возможно, они положат на пол своей квартиры толстый ковер, под ножки рояля — войлочные прокладки и будут вести себя потише.

## **Комфорт на рабочем месте**

— Александр Иванович, а как защитить свое здоровье, если человек работает на очень шумном производстве?

— Если начальник производства заботится о своих сотрудниках, он приглашает специалистов. Лично я неоднократно консультировал директоров крупных металлургических заводов, руководителей крупных электростан-

ций и давал конкретные рекомендации по снижению производственных шумов.

Однажды одна московская организация решила построить дом для сотрудников, но СЭС не дала разрешения на строительство из-за высокого уровня шума в этом районе. Когда мы начали разбираться с ситуацией, то выяснили причину шума — на территории расположенного неподалеку завода находилась компрессорная станция. Мы выдали конкретные технические предложения, руководство завода их выполнило, чем помогло не только жильцам будущего дома, но и собственным сотрудникам, страдающим от шума. Дом построили, и сейчас люди живут в относительной тишине и покое.

Очень вредная профессия — машинист метрополитена или тепловоза. Помимо всего прочего,



сам вагон метро — это железный ящик, который дребезжит и гудит, как гигантский колокол. Сейчас разработаны особые вибропоглощающие покрытия, которые наносятся на корпуса вагонов, рельсы можно класть на специальные резиновые прокладки, а тоннели метро облицовывать звукопоглощающими плитами. Уже существуют так называемые «тихие» поезда на железной дороге, например поезд R-200, курсирующий между Москвой и Санкт-Петербургом со скоростью 220 км в час. При такой скорости это самый бесшумный поезд у нас в стране.

### Защитись сам

— А какие существуют индивидуальные средства защиты от шума?

— В основном, это беруши — вкладыши в уши, которые считаются хорошими звукоизоляторами. Только при покупке берушей имейте в виду: чем они массивнее, тем эффективнее защищают. Сейчас продаются современные модификации берушей с тяжелыми наполнителями, а также беруши, принимающие форму ушного прохода и хорошо изолирующие от звуков.

Но самые надежные средства индивидуальной защиты — наушники

с большими амбушурами («лопухами», закрывающими уши). Они прекрасно защитят от любых шумов, даже от артиллерийской канонады. Конечно, эта рекомендация больше подойдет для молодежи, особенно для любителей слушать музыку с помощью плееров. В крохотных наушничках, которые вставляются в ухо, звукоизоляция очень мала, и для того, чтобы на фоне общего шума достичь нужного им уровня звука, ребята вынуждены врубать соответствующий уровень мощности, а в результате получают сильнейший удар по слуховому, по сердечно-сосудистой и нервной системам.

Кстати о молодежи, а точнее — о дискотеках. Если мы не можем уберечь наших детей от дискотек, то, по крайней мере, обязаны объяснить им вред от высоких, более 90 децибел, уровней звука. Регулярно находясь в такой шумовой атмосфере, человек очень скоро перестает слышать вообще. Поэтому необходимо

убеждать подростков, целыми днями не выключающих магнитофоны, слушать любимые ритмы на минимальных уровнях звука. Кстати, через год-два регулярных тренировок и выступлений начинают страдать тугоухостью спортсменомотогонщики, а также любители езды на мощных мотоциклах.



Шум — дело рук человеческих, поэтому сам человек и должен с ним бороться. Здесь велика роль законов, но и каждый из нас может участвовать в борьбе с шумом. Если мы сумеем объяснить важность этой проблемы всем, кто еще не осознал ее, если мы овладеем азами акустической культуры, то борьба с шумом будет выиграна. Ведь речь идет о нашем здоровье.



# Цистит — болезнь женская



Гуляя по Москве, я часто вижу, как молоденькие девушки в коротеньких юбочках прохладными вечерами сидят на скамейках, а ведь женщине или девушке достаточно 15-20 минут посидеть на чем-нибудь холодном, чтобы заполучить хроническое воспаление мочеполовой сферы. Особенно часто такое легкомыслие приводит к циститу — воспалению слизистой оболочки мочевого пузыря. В холодное время года опасность заболеть им возрастает

Однажды ко мне на прием пришла молодая женщина с жалобами на частое мочеиспускание с болезненной резью в конце и выделением капли крови. Это типичные симптомы

острого цистита. Причиной заболевания послужило желание закалить свой организм. Для закаливания она выбрала несколько необычный способ — холодные ванны. Ей хватило



пяти минут пребывания в такой ванне, чтобы получить острый цистит.

Циститом главным образом болеют женщины. Это связано с анатомическими особенностями женского организма — мочеиспускательный канал у них, в отличие от мужского, короткий и широкий, поэтому инфекция легко проникает в мочевой пузырь. По данным медицинской статистики, хроническое воспаление мочевого пузыря встречается у 30% женщин, а острым циститом хотя бы раз в жизни болела практически каждая женщина.

Мужчин цистит начинает беспокоить в основном в пожилом возрасте, и обычно он сопутствует простатиту (воспалению предстательной железы), стриктуре (патологическому сужению) мочеиспускательного канала (уретры), а также аденоме предстательной железы.

Вызывают воспаление слизистой оболочки мочевого пузыря разные возбудители: бактерии, вирусы, грибы рода «кандида», микоплазмы, хламидии, но главная роль принадлежит бактериям, обитающим в кишечнике, особенно кишечной палочке. Именно она в 80-90% случаев способствует развитию инфекции в мочевых путях.

Есть мнение, что у некоторых людей предрасположенность к инфицированию генетически обусловлена из-за наличия особых рецепторов, расположенных на поверхности клеток, выстилающих мочеиспускательный канал. Поэтому одна и та же кишечная палочка у одного человека станет причиной цистита, а у другого не вызовет воспалительного процесса.

Кроме того, провоцирующими факторами цистита могут быть беременность и ранний послеродовой период, психический стресс, переохлаждение организма, особенно в области поясницы и половых органов.

Острый цистит возникает стремительно, практически сразу же после переохлаждения или иной провокационной ситуации. Симптомы, как уже говорилось, — частое мочеиспускание малыми порциями, резь в конце мочеиспускания, а гематурия (наличие крови в моче) обусловлена выделением крови из воспаленной и разрыхленной слизистой оболочки мочевого пузыря. Возникают дискомфорт или боль в надлобковой области. При остром цистите ухудшается сон, снижаются физическая активность и трудоспособность. Моча может быть мутной из-за наличия в ней лейкоцитов, бактерий и сгущенного эпителия.

Вероятность возникновения цистита особенно велика после перенесенных урологических или гинекологических воспалительных заболеваний, особенно когда больные не доводят курс лечения до конца или пытаются лечиться самостоятельно.

Если вовремя не обратиться к врачу или недолечить цистит, он может перейти в хроническую форму с периодическими обострениями, а ее лечить уже значительно труднее.

За цистит часто принимают цисталгию, которая бывает только у женщин и характеризуется учащенным и болезненным мочеиспусканием при нормальных анализах мочи. Цисталгия встречается при гормональных нарушениях и расстрой-



стве кровообращения в области шейки мочевого пузыря. Лечение цисталгии занимают, как правило, гинекологи.

Чтобы избежать воспаления слизистой оболочки мочевого пузыря, нельзя забывать о профилактике.

- ◆ При обычном питьевом режиме (1,5-2 л жидкости в сутки) здоровому человеку следует мочиться не менее 5-6 раз в сутки, чтобы моча не застаивалась в мочевом пузыре. Иначе любая инфекция там может задержаться и развиваться.

- ◆ Если вам приходится подолгу сидеть за рабочим столом, прервитесь на час-полтора, походите, разомнитесь, выпейте чашку чая или сока, при необходимости освободите мочевой пузырь (если есть позывы — терпеть вредно).

- ◆ К правилам личной гигиены, служащей наилучшей профилактикой цистита, следует отнести привычку промывать анальное отверстие после опорожнения кишечника (кстати, это правило неукоснительно соблюдается на Востоке). Когда мы были студентами мединститута, то как-то отправились в горы, чтобы исследовать целебные свойства местной воды, и часто ночевали в горных селениях. Мое внимание привлекли женщины и мужчины, периодически выходящие из дома с кувшином воды. Только потом я поняла, что они отправлялись «справлять свою нужду». Спустя много лет, во время посещения Стамбула я снова обратила внимание на кувшины с водой, стоящие в общественных туалетах.

- ◆ В холодное время года девочкам и женщинам нужно тепло одеваться, особенно заботясь о том,

чтобы не охлаждалась поясница. А вот молодых мужчин эта рекомендация касается косвенно — их половые органы требуют прохлады, но, естественно, не переохлаждения.

При остром цистите нельзя заниматься самолечением, следует обратиться к врачу — нефрологу или урологу. Обычно проводится курс антибактериальной терапии в течение 5-7 дней. Обязателен анализ мочи до и после лечения. Самостоятельно могут быть приняты следующие дополнительные меры.

- ◆ Прежде всего необходимо «утеплить» тазовые органы — носить теплое (лучше шерстяное) белье. Можно прикладывать к пояснице грелку или мешочек с подогретой солью. Тепло уменьшит боль и сократит позывы к мочеиспусканию, быстрее пройдет и воспалительный процесс.

- ◆ Диета должна быть щадящей. Из питания нужно исключить соления, острые соусы, приправы, консервы, жареные блюда.

- ◆ При первых признаках заболевания, еще до посещения врача, рекомендую ввести в рацион бруснику и клюкву, а также настой из листьев этих ягод. В них находится бензойная кислота, обладающая мощным антимикробным действием. Она подавляет рост бактерий, грибов, вирусов. Морс из свежих ягод брусники и клюквы способствует очищению почек и выведению с мочой вредных веществ.

Для приготовления морса 100 г брусники или 50 г клюквы моют, протирают через сито или разминают деревянным пестиком, отжимают сок и ставят его в холодильник. Вы-



жимки заливают 1 л воды и кипятят 5-10 минут. Затем полчаса настаивают и процеживают. Выливают туда сок, добавляют 50-100 г меда и размешивают. Пьют морс по 0,5-1 стакану 3-4 раза в день не менее 2-3 месяцев.

Хороший результат дает сочетание клюквенного и брусничного морсов с морковным соком.

- ♦ В арбузный сезон старайтесь есть побольше арбузов.

- ♦ При остром и хроническом цистите помогают отвары и настои лекарственных растений.

1 ст. ложку листьев толокнянки кипятить в 0,5 л воды, настаивать час, процедить. Принимать по 1 ст. ложке через каждые 3-4 часа.

1 ст. ложку кукурузных рылец залить стаканом кипятка, настоять, процедить. Принимать по 1 ст. ложке через каждые 3-4 часа за 30 минут до еды.

Принимать 3-4 раза в день по 1/4 стакана теплого настоя ромашки аптечной (1 ст. ложка цветков — на стакан кипятка).

- ♦ Во время антибактериальной терапии, проводимой при лечении острого цистита, следует ежедневно выпивать по 1-2 стакана кисломолочных продуктов — кефира, йогурта, ацидофилина.

- ♦ После проведенной терапии при нормальных анализах мочи и хорошем самочув-

ствии в последующие 2-3 недели следует принимать настои любых вышеперечисленных лекарственных растений, чередуя их каждую неделю.

Тем больным, у которых есть проблемы с почками, советую как можно чаще употреблять клюкву и бруснику. Их можно добавлять в салаты, при квашении капусты. Бруснику подают как гарнир к мясным и рыбным блюдам. Эти ягоды полезны и здоровым людям как источник ценных, хорошо сохраненных витаминов, микроэлементов, органических кислот, особенно в осенне-зимнее время года.

Хранить свежую клюкву и бруснику несложно. Это делают «сухим» или «мокрым» способом.

При сухом способе ягоды перебирают (не моют), засыпают в корзины или ящики, ставят в проветриваемое помещение. Температура хранения — 3-6 градусов. Сухие ягоды также можно положить в полиэтиленовые мешочки и держать в морозильной камере.

Я предпочитаю хранить ягоды мокрым способом: промываю, засы-

паю их в кастрюлю или трехлитровую банку, заливаю холодной кипяченой водой и закрываю крышкой. Держу в холодильнике, воду доливаю по мере испарения. В этих условиях ягоды сохраняют все свои целебные и питательные свойства в течение года.





Виктор Агапов

# Мой Залманов

*Как мы рассказывали в прошлом номере журнала, доктор А.С.Залманов, разработавший теорию капилляротерапии, видел причину болезней в нарушении работы капилляров. Чтобы уменьшить «страдания капилляров», он предложил своеобразную гимнастику для этих мельчайших сосудов — скипидарные ванны. Развивая идеи Залманова, В.А.Агапов стал работать над усовершенствованием технологии приготовления таких ванн. Он создал фитоэкстракты, которые не только благоприятно влияют на капилляры, но и оздоравливают внутренние органы. Их достоинством является и простота приготовления, позволяющая применять эти ванны в домашних условиях*

## «Умные» ванны

Познакомившись с трудами доктора Залманова, я стал ярым приверженцем его теории капилляротерапии. Скипидарные ванны прекрасно восстанавливали капиллярное кровообращение и тем самым помогали избавиться от болезней. Они могли бы быть полезны многим, но сложная технология приготовления делала их малодоступными. Это заставило меня заняться разработкой готовых составов, которые по своему воздействию не уступали бы залмановским скипидарным ваннам.

При приготовлении скипидарных ванн по Залманову используются химические вещества, например салициловая кислота или едкий натр. Я хотел заменить их лекар-

ственными растениями, которые более мягко воздействуют на организм. Немаловажно и то, что их биологически активные вещества целенаправленно влияют на органы и системы. Кроме того, в сочетании с терпенами скипидара при приеме ванн их лечебный эффект был бы более выраженным, чем, скажем, при приеме отваров внутрь.

Эту трудную задачу я решал много лет. Сначала искал целебные растения средней полосы, которые хорошо сочетаются между собой. В конце концов, отобрал 32 растения. Потом долго экспериментировал, стараясь растворить их активные вещества в скипидаре. В ходе многоступенчатой экстракции мне удалось создать фитоскипидарные экстракты, содержащие самые ценные компоненты лечебных растений в концентрированном виде. Присут-



ствие очищенного скипидара, который способствует раскрытию пор кожи и проходящих через нее капилляров, улучшая тем самым в ней микроциркуляцию крови, помогает целебным веществам растений поступать непосредственно в кровь. Этот эффект был доказан клиническими испытаниями. В частности, по данным Российского центра по сертификации «Косметик-тест» после принятия ванн у испытуемых скорость кровотока в кровеносных сосудах кожи увеличивалась на 75-81%. Одновременно было отмечено снижение в коже содержания липидов (жиров) на 0,5%, а очищение подкожной клетчатки от жиров способствует снижению веса. Кроме того, фитоскипидарные ванны хорошо увлажняют кожу: через пять минут после приема ванны содержание воды в коже возросло на 21,4%, и дополнительная влага удерживалась в ней на протяжении четырех с лишним часов. Как известно, удержание влаги предотвращает старение кожи.

На поверхности кожи расположены рефлексогенные зоны, связанные с определенными внутренними органами. По имени описавших их врачей они называются зоны Захарьина-Геда. Благодаря раздражению скипидаром этих зон, улучшается кровоснабжение соответствующих органов.

Рефлексогенные зоны обладают повышенной чувствительностью, поэтому человек, принимающий фитоскипидарные ванны, ощущает покалывание в тех местах, которые соответствуют больным органам, по сути дела, идет своеобразный «фитоскипидарный массаж» проблемных мест. По своим ощущениям человек может сам определить, где у

него развивается заболевание, и по мере приема процедур следить, как идет процесс излечения, отмечая снижение чувствительности в рефлексогенных зонах. За это свойство врачи называют фитоскипидарные ванны «умными» ваннами.

Все разработанные мной экстракты, выпускаемые предприятием «Травы жизни», не только улучшают микроциркуляцию крови, но и оказывают обезболивающее, рассасывающее и антисептическое действие. Все они очень хорошо влияют на состояние кожи, наполняя ее клетки влагой, повышая ее упругость и эластичность. Но каждый экстракт, в зависимости от подбора трав, оказывает особое действие на организм.

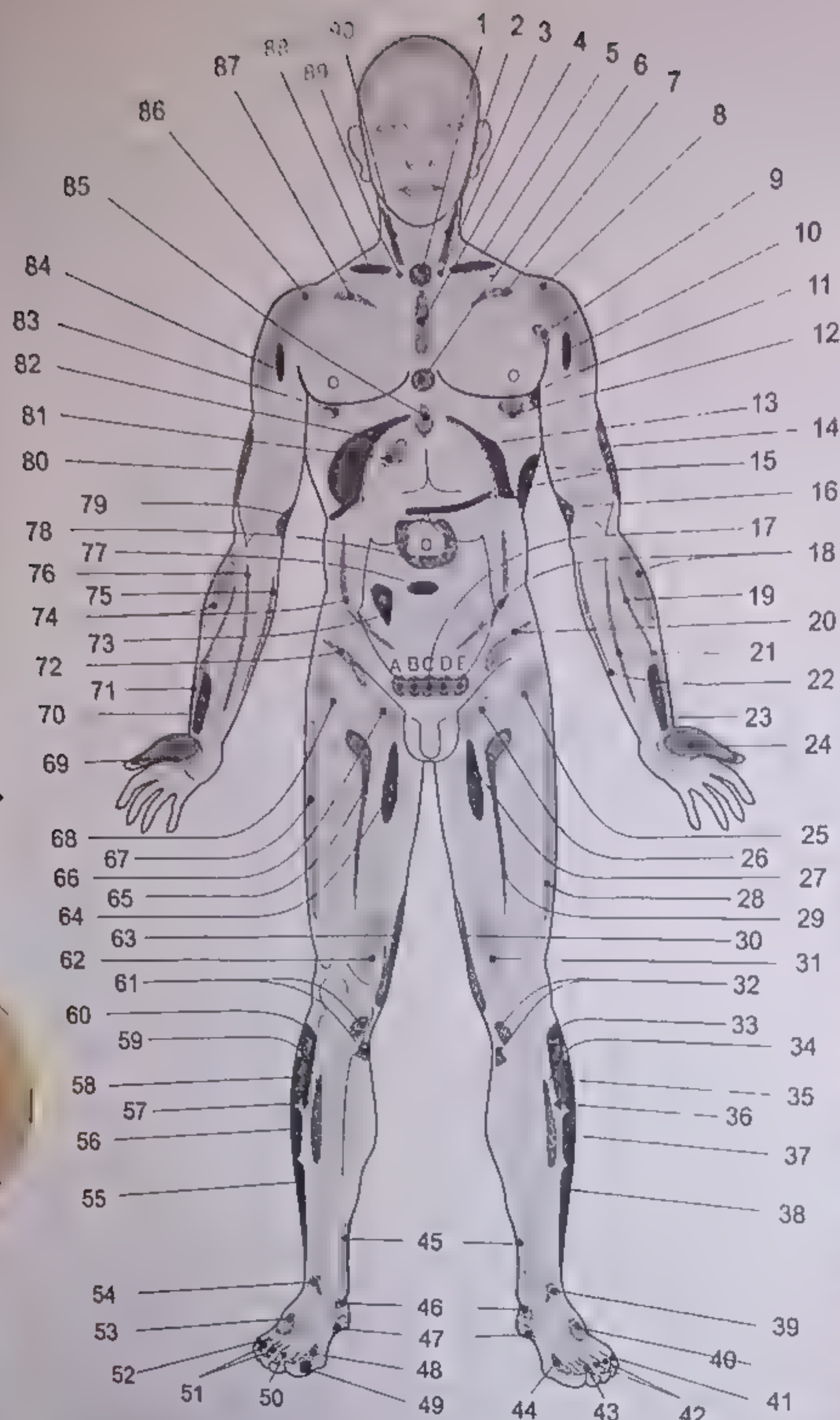
Так, «Живица», которая, кроме живичного скипидара, содержит плоды можжевельника, родиолы розовой, эвкалипта, зверобоя, календулы и других растений, применяется для лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата (артритов и полиартритов, артрозов, остеохондроза, ревматизма), а также миозитов, невралгии, невритов, воспалительных заболеваний дыхательных путей, хронических воспалений матки и придатков.

Фитоскипидарный экстракт «Релакс», включающий корни валерианы, мяту перечную, Melissa, трилистник, расслабляет нервную систему, снимает спазмы, успокаивает, способствует хорошему сну.

«Бодрость», как понятно из самого названия экстракта, дает противоположный, стимулирующий эффект за счет входящих в его состав маральего корня и ярутки. Эти растения издавна используются народной медициной как средства, тонизирующие нервную систему. Кроме



# СПЕРЕДИ



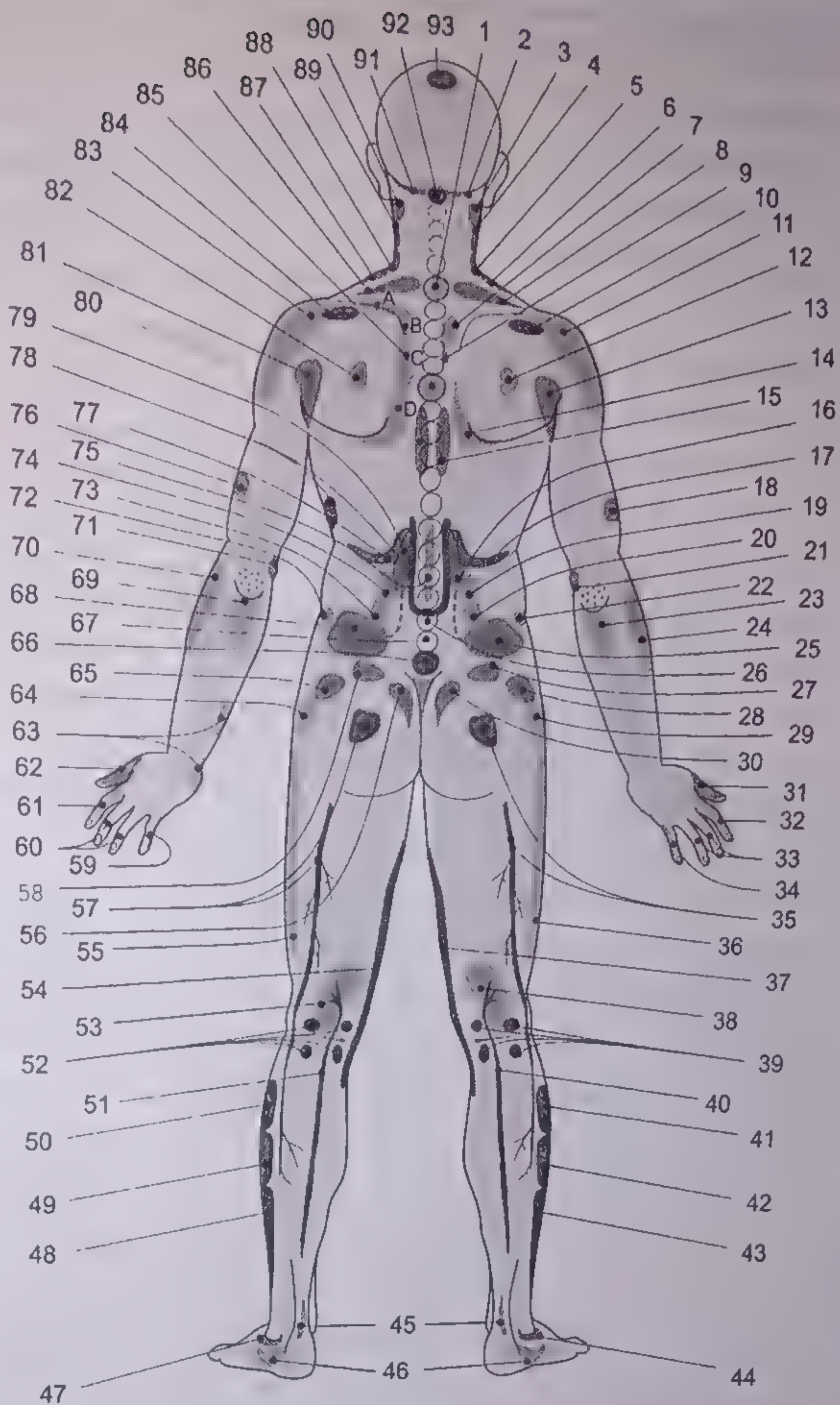
1. Нарушения щитовидной железы.
2. Желудок (большая кривизна).
3. Луковица двенадцатиперстной кишки.
4. Стенокардический синдром.
5. Поджелудочная железа.
6. Снижение иммунитета.
7. Сердечная недостаточность.
8. Капсула селезенки, плече-лопаточный периартрит.
9. Клапанные нарушения сердца.
10. Нарушение кровоснабжения плечевого сустава.
11. Ишемия сердца.
12. Ритм сердца.
13. Паренхима селезенки.
14. Желудок.
15. Поджелудочная железа.
16. Левая почка.
17. Зоны: А, Е - яичники, В, D - трубы, С - матка (ж.); А, Е - яички, В, С, D - простата (м.).
18. Нисходящая толстая кишка.
19. Лучевой нерв (шейный остеохондроз).
20. Паренхима левой почки.
21. Срединный нерв (шейный остеохондроз).
22. Лучевой нерв (шейный остеохондроз).
23. Участок функционального ослабления органов.
24. Левое легкое.
25. Артроз левого тазобедренного сустава.
26. Матка, простата.
27. Нарушение кровообращения левой ноги, артроз тазобедренного сустава.
28. Артроз левого тазобедренного сустава.
29. Сексуальные расстройства.
30. Артроз левого коленного сустава.
31. Хвостовая часть и тело поджелудочной железы.
32. Артроз левого коленного

- сустава.
33. Желудок (большая кривизна).
34. Нарушение кровоснабжения левой ноги.
35. Дно желчного пузыря.
36. Луковица двенадцатиперстной кишки.
37. Тело желчного пузыря.
38. Проток желчного пузыря.
39. Артроз левого голеностопного сустава.
40. Расстройство левой почки.
41. Мочевой пузырь.
42. Желчный пузырь.
43. Желудок (большая кривизна).
44. Поджелудочная железа.
45. Половые органы.
46. Артроз голеностопного сустава.
47. Мочевой пузырь.
48. Печень.
49. Натопыш (камень в желчном пузыре).
50. Желудок (малая кривизна).
51. Желчный пузырь.
52. Правая половина мочевого пузыря.
53. Правая почка.
54. Артроз правого голеностопного сустава.
55. Желчевыводящие протоки.
56. Тело желчного пузыря.
57. Луковица двенадцатиперстной кишки.
58. Дно желчного пузыря.
59. Кровообращение правой голени.
60. Желудок (малая кривизна).
61. Артроз правого коленного сустава.
62. Голень и тело поджелудочной железы.
63. Артроз правого коленного сустава.
64. Нарушение кровообращения правой ноги, артроз тазобедренного сустава.
65. Сексуальные расстройства.
66. Матка, простата.
- 67, 68. Артроз правого тазобедренного сустава.
69. Правое легкое.
70. Участок функционального ослабления органов.
71. Лучевой нерв (корешковая ишемия шейного отдела).
72. Паренхима правой почки.
- 73, 74. Восходящая толстая кишка.
75. Локтевой нерв (корешковая ишемия шейного отдела).
76. Срединный нерв (корешковая ишемия шейного отдела).
77. Нарушение кровообращения малого таза.
78. Тонкий кишечник.
79. Расстройства правой почки.
80. Желудок (малая кривизна).
81. Желчный пузырь.
82. Паренхима печени.
83. Автоматия желудка.
84. Нарушение кровообращения правого плечевого сустава.
85. Гастрит, желудок.
86. Капсула печени.
87. Дыхательная недостаточность.
88. Желчный пузырь.
89. Луковица двенадцатиперстной кишки.
90. Желудок (малая кривизна).



## СЗАДИ

1. Нарушения в костной системе.
2. Головка поджелудочной железы.
3. Базилярная недостаточность.
4. Верхний полюс правой почки.
5. Нижний полюс правой почки.
6. Мочеточник правой почки.
7. Дно желчного пузыря.
8. Правая часть поперечно-ободочной кишки.
9. Проток желчного пузыря.
10. Представительство правой молочной железы.
11. Капсула печени, плече-лопаточный периартрит.
12. Энергетический дисбаланс в легком.
13. Правая почка с мочевым пузырем.
14. Правая доля печени.
- 15, 16. Правая почка.
17. Правый надпочечник.
18. Нарушение кровообращения тазовых органов справа.
19. Восходящая толстая кишка.
20. Тонкий кишечник справа.
21. Воспаление локтевого сустава.
22. Паренхима правой почки.
23. Головка и тело поджелудочной железы.
24. Восходящая толстая кишка.
25. Мочевой пузырь (правая половина).
26. Тонкий кишечник.
27. Тонкий кишечник (правая сторона).
28. Правый яичник у женщин и правое яичко у мужчин.
29. Связки правого тазобедренного сустава.
30. Половой орган (правая часть).
31. Правое легкое.
32. Восходящая толстая кишка.
33. Нервная система.
34. Тонкий кишечник.
35. Ущемление седалищного нерва.



36. Артроз правого тазобедренного сустава.
37. Артроз правого коленного сустава.
38. Правая почка.
39. Связочный аппарат правого коленного сустава.
40. Правый мочеточник.
41. Дно желчного пузыря.
42. Тело желчного пузыря.
43. Протоки желчного пузыря.
44. Связки правого голеностопного сустава.
45. Тендовагинит.
46. Толстый кишечник.
47. Связки левого голеностопного сустава.
48. Проток желчного пузыря.
49. Тело желчного пузыря.
50. Дно желчного пузыря.
51. Мочеточник левой почки.
52. Связочный аппарат левого коленного сустава.
53. Левая почка.
54. Артроз левого коленного сустава.
55. Артроз левого тазобедренного сустава.
56. Половой орган (левая часть).
57. Ущемление седалищного нерва.
58. Тонкий кишечник (левая сторона).
59. Сердце, тонкий кишечник.
60. Нервная система.
61. Нисходящая толстая кишка.
62. Левое легкое.
63. Сердечные расстройства.
64. Связки левого тазобедренного сустава.
65. Левый яичник у женщин и левое яичко у мужчин.
66. Расстройство половых органов.
67. Тонкий кишечник.
68. Левая половина мочевого пузыря.
69. Тело и хвостовая часть поджелудочной железы.
70. Нисходящая толстая кишка.
71. Сердечные расстройства.
72. Паренхима левой почки.
73. Тонкий кишечник слева.
74. Толстая кишка слева.
75. Желудок.
76. Нарушение кровообращения тазовых органов слева.
77. Левый надпочечник.
78. Поджелудочная железа.
- 79, 80. Левая почка.
81. Левая почка с мочевым пузырем.
82. Энергетический центр сердца.
83. Капсула селезенки, плече-лопаточный периартрит.
84. Молочная железа.
85. А - сердечная недостаточность, В - клапанные нарушения сердца, С - ишемия, стенокардия сердца, D - нарушение ритма сердца.
86. Левая часть толстой ободочной кишки.
87. Левый мочеточник.
88. Нижний полюс левой почки.
89. Верхний полюс левой почки.
90. Базилярная недостаточность.
91. Хвостовая часть и тело поджелудочной железы.
92. Подвывих в основании черепа.
93. Лимфатический и почечный дисбаланс.



того, они положительно влияют на половую потенцию мужчин и женщин. Хорошие результаты дает применение экстракта при гипотонии, усталости, слабости.

Фитоскипидарный экстракт «Омолаживающий», содержащий полевой хвощ, березовые почки, золототысячник и другие травы, способствует выведению из организма шлаков и радионуклидов. Он незаменим при проведении оздоровительного очищения. Кстати, приведенные выше данные «Косметик-теста» касаются непосредственно этого экстракта.

Многие врачи, постоянно применяющие экстракты в своей лечебной практике, да и сами больные, пользующиеся ими самостоятельно, рассказывали мне, что они помогают при самых разных патологиях. Я лишь не советую применять их людям с тяжелыми поражениями сердца, печени, почек, онкологическими заболеваниями, высокими стадиями гипертонии, тяжелым течением ИБС и в очень пожилом возрасте.

### Как лечиться фитоэкстрактами

Фитоэкстракты можно применять для ванн, делать с ними компрессы, использовать для растирки.

Ванны — самый распространенный и весьма экономичный способ применения экстрактов. На каждую ванну, в зависимости от индивидуального восприятия, идет от 30 капель (меньше полколпачка от бутылки с экстрактом) до нескольких колпачков. Критерием правильности выбора дозы являются ощущения покалывания кожи, которое свидетельствует о лечебном воздействии. Но начинайте подбирать свою дозу постепенно, с

самого малого количества экстракта.

Сам человек по степени комфортности определяет и начальную температуру воды. Это очень важно, потому что все фитоскипидарные ванны надо принимать строго при одной температуре. Чтобы не ошибиться, лучше завестись водяным термометром.

Итак, будем считать, что вам уже известны количество экстракта и температура воды. Наполните ванну водой, добавьте в нее экстракт и погрузитесь туда на 15-20 минут. Воду надо наливать до такого уровня, чтобы при погружении она вместе с разведенным в ней экстрактом не выплескивалась через боковое отверстие. Это изменит концентрацию лечебных веществ и ухудшит лечебный эффект процедуры.

В течение первых пяти минут появятся покалывания в проблемных местах (с какими органами он связан, можно определить по прилагаемой схеме зон Захарьина-Геда, дополненных профессором А.Т.Огуловым). Но ощущения должны быть достаточно приятными — без сильного жжения и чувства дискомфорта. Тело будет «гореть» еще минут десять после выхода из ванны — так работает экстракт. По мере процесса оздоровления покалывание будет ослабевать.

Курс лечения фитоскипидарными ваннами составляет 20 процедур. Их можно проводить через день или ежедневно. После 3-4-недельного перерыва лечение повторяют. В легких случаях эффект наступает после 2-3 курсов, но при хронических заболеваниях требуется лечиться не менее полугода, а то и год, пока не исчезнут беспокоившие человека боли и покалывания после ванны. При противопоказаниях к приему



общих ванн я рекомендую проводить **малые ванны** (ножные или ручные) по тому же принципу, что и общие.

Можно применять и **компрессы**. Увлажните марлевую салфетку экстрактом, наложите ее на больное место, накройте полотенцем и теплым шарфом. Держите компресс не дольше 10-15 минут, чтобы не обжечь кожу. Исключение составляет лечение пяточной шпоры. В этом случае компресс можно оставить на всю ночь.

Экстрактом можно **растирать** больные места, легко массируя их или соответствующие им рефлексогенные зоны в течение 5-10 минут 2-3 раза в день. Подступающую простуду легко остановить, растерев на ночь грудную клетку и подошвы «Живицей». Очень выручает такой способ лечения при простудах и ОРЗ у маленьких детей. Достаточно несколько раз растереть грудь и спину экстрактом, чтобы затяжной кашель отступил. Пожилым людям растирания помогают избавиться от болей в суставах и от зябкости ног.

У фитоскипидарных экстрактов есть еще одно полезное свойство — противовоспалительное и противомикробное воздействие на организм фитонцидов хвойных растений при их вдыхании. К тому же душистый лесной аромат поднимает настроение, улучшает сон, расслабляет, и им так приятно подышать в конце напряженного дня!

**Ингаляции** с фитоэкстрактами хорошо помогают при заболеваниях верхних дыхательных путей. Делают

их так: в кастрюлю с кипящей водой (не более стакана) добавляют 10 капель экстракта и дышат паром, накрывшись полотенцем. Но лучше использовать одно из недорогих приспособлений для ингаляций, которые продаются в аптеках, их можно применять, не опасаясь обжечься.

Лечебное действие фитоскипидарных ванн возрастет, если их дополнять массажем, физиотерапией, приемом витаминно-минеральных комплексов.

Те, кому противопоказаны тепловые процедуры, могут воспользоваться другими природными лечебными средствами, которые производятся предприятием «Травы жизни», например гелями, оказывающими активизирующее действие на кожу и капилляры. По сути, это те же ванны, только «холодные». В зависимости от входящих в них лекарственных растений, гели имеют разное назначение. Их применяют при варикозном расширении вен, тромбозах, отеках, подагре, усталости ног, а также при мастопатии и других женских болезнях. Гелями можно растираться при простудах и гриппе с высокой температурой, так как они приятно охлаждают. Выпускаются у нас и специальные гели для растирания десен при пародонтозе, для заживления ран, лечения ушибов, есть серия косметических средств из лечебной глины разных цветов. Словом, каждый сможет подобрать нужное средство для домашней аптечки.

Информацию о применении оздоровительных и косметических средств, выпускаемых предприятием «Травы жизни», можно получить, позвонив по телефону (095) 571-85-09 или послав письмо по электронной почте [herbavit@dtm.ru](mailto:herbavit@dtm.ru), а информацию о продаже фитоэкстрактов — позвонив по телефону 514-44-23.



Валентина Ефимова

# АНТИОКСИДАНТЫ КРУПНЫМ ПЛАНОМ

*В результате окислительного воздействия кислорода в организме образуются свободные радикалы, которые разрушают клетки. Этому препятствуют антиоксиданты. О том, почему происходят реакции окисления, что собой представляют антиоксиданты и как они работают, я беседовала с заслуженным деятелем науки РФ, доктором биологических наук, профессором Института питания РАМН Владимиром Борисовичем Спиричевым.*

*В прошлом номере рассказывалось о витамине А — первом представителе «великолепной четверки». Так американские исследователи называют группу сильнейших антиоксидантов: витамины А, С, Е и микроэлемент селен. Продолжаем разговор*

## Как спасли одну экспедицию

Известно, что витамин С (аскорбиновая кислота), содержащийся в шиповнике, цитрусовых, томатах, черешне, капусте, зелени, перце, горчице, хрене, хвойных растениях и даже в обыкновенном сорняке мокрице, препятствует развитию цинги. Кстати, в переводе с греческого название «аскорбиновая кислота» буквально означает «без цинги» («a + scorbutus»).

Считается, что впервые применение препарата витамина С помогло в 1535 году погибающей от цинги команде французского судна. По совету жителей Квебека капитан стал от-

паивать матросов отваром из коры и хвои кедра. Поначалу, правда, только двое членов команды отважились выпить это зелье, и... за неделю их здоровье заметно улучшилось. Увидев такое чудо, остальные потребовали напиток и для себя. Экспедиция в заливе Святого Лаврентия была спасена. Правда, понадобилось несколько столетий, чтобы доказать, что способность витамина С излечивать цингу связана и с нейтрализацией им свободных радикалов.

Как универсальный антиоксидант витамин С не только уменьшает уровень холестерина, нормализует кровяное давление, препятствует развитию вирусных инфекций, сердечно-сосудистых заболеваний и рака, защищает от окисления сетчатку глаза и сперму, но и

Продолжение. Начало в №10 за 2004 г.



«спасает» своих «соратников» по борьбе со свободными радикалами (витамины А, Е, бета-каротин), восстанавливая их окисленные формы.

Спектр действия витамина С очень широк — от участия в образовании соединительнотканых белков коллагена и эластина, служащих основой костной ткани и стенок кровеносных сосудов, до влияния на снижение веса и улучшение нашего настроения.

ягодах и других плодах. Например, флавоноиды черники, называемые антоцианозидами, благоприятно воздействуют на глаза, соединительную ткань и кровеносные сосуды, укрепляют стенки капилляров.

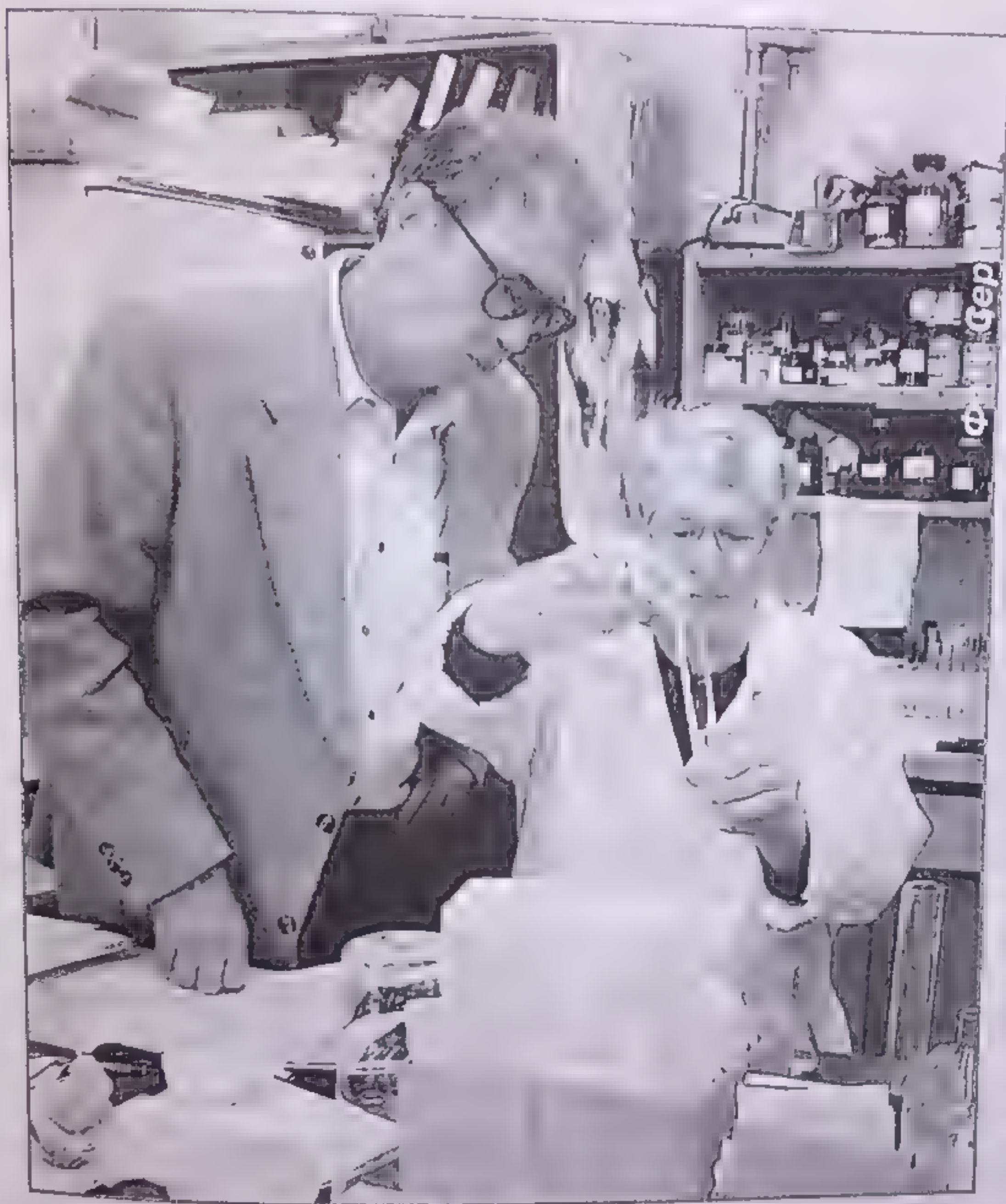
### Делающий потомство

Витамин С работает активнее в содружестве с другим мощным антиоксидантом — витамином Е, кото-

рый, будучи жирорастворимым веществом, прерывает цепные реакции свободных радикалов в жирах, входящих в состав клеточных мембран. Чтобы самому не окислиться, витамин Е взаимодействует с аскорбиновой кислотой. Он помогает усвоению витамина А и защищает другие жирорастворимые витамины от окисления.

Вообще витамин Е имеет несколько форм (одни входят в группу токоферолов, другие — токотриенолов). «Токоферол» в переводе с греческого буквально означает «делающий потомство». Он давно известен как вещество, регулирующее репродуктивную функ-

цию половых желез. Кроме того, нормализуя свертываемость крови и кровяное давление, витамин Е является важнейшим средством профилактики ишемической болезни сердца и воспалений вен. Он активирует иммунитет, особенно у пожи-



Так сотрудники лаборатории витаминных веществ Института питания РАМН определяют содержание антиоксидантов в разных продуктах

Помощниками витамина С являются другие природные антиоксиданты — биофлавоноиды. Эти вещества содержатся и в чайном листе (что придает и зеленому, и черному чаю целебные свойства), и (подобно витамину С) в цитрусовых,



лых людей, предотвращает развитие катаракты, а у новорожденных детей помогает предупредить малокровие, легочные болезни, нарушения зрения. Кроме того, витамин Е поддерживает нормальное состояние кожи, волос, нервных волокон и мышечной ткани. Не случайно спортсмены применяют его для наращивания мышечной массы, а производители косметики вводят в состав кремов для улучшения их всасывания через кожу.

Пищевыми источниками этого витамина являются продукты, богатые токоферолами и токотриенолами, — растительные масла холодного отжима, орехи, бобовые, овсянка, кукуруза.

В «связке» с витамином Е действует микроэлемент селен. Он обезвреживает перекиси липидов, образующиеся в результате действия свободных радикалов, стимулирует работу иммунной системы, предотвращает развитие вирусных заболеваний и рака, способствует сексуальной активности, участвует в нейтрализации попавших в организм солей тяжелых металлов и решает множество других важных задач. Наибольшее содержание селена обнаружено в свином сале, рыбе, яйцах, а также кокосах, фисташках, пшенице.

Стоит упомянуть и о других помощниках «великолепной четверки». Прежде всего, это медь. Она входит в состав многих ферментов, защищающих клетки от окисления, необходима для нормального обмена железа и лечения некоторых видов анемии, для образования белков соединительной ткани, обеспечения прочности кровеносных сосудов и костей скелета. Велика ее роль и в поддержании иммунитета. Высокое содержание меди обнару-

живается в говяжьей печени, морепродуктах, орехах, семенах, бобовых, овощах и фруктах.

Аналогично меди антиоксидантные свойства имеет и другой микроэлемент — марганец. Кроме того, он поддерживает нормальное функционирование опорно-двигательного аппарата и органов репродукции, улучшает память, помогает снять раздражительность. Присутствует марганец в печени, почках, пшеничном хлебе и крупах.

Чтобы «бороться» против свободных радикалов, нужен еще и цинк. Этот микроэлемент, входящий в качестве кофактора в состав 350 разных ферментов, необходим для функционирования практически всех клеток человека, ему принадлежит и ключевая роль в передаче генетической информации. Дефицит цинка в детском возрасте приводит к замедлению роста и задержке полового созревания подростков, а добавки этого микроэлемента в пищу низкорослым детям способствуют увеличению их роста. Большое значение цинк имеет для зрения, а также для состояния кожи, волос, ногтей. Основные источники цинка — мясо, птица, рыба, яйца, сыры, крупы, бобовые, грибы.

Продолжая перечень антиоксидантов, нельзя не сказать о микроэлементах «энергетических станциях» клеток — митохондриях. Именно в них присутствует один из важнейших ускорителей биохимических процессов — коэнзим Q 10, который не только облегчает выработку энергии в клетках, но и является мощным антиоксидантом. Исследованиями доказано, что он защищает организм от сердечно-сосудистых расстройств и болезней легких, а также противодействует быстрому старе-



нию. Коэнзим Q 10 содержится в мясных субпродуктах и других видах красного мяса, орехах и нерафинированных растительных маслах.

В организме вырабатывается еще один мощный антиоксидант — пептид глутатион. Его уровень в крови изменяется в зависимости от содержания в пище аминокислоты цистеина, тоже нейтрализующей свободные радикалы. Цистеин находится в чесноке, луке, красном перце, капусте, в том числе брюссельской, цветной и брокколи, а также в горчице и хрене.

О чесноке как об источнике сильнейших антиоксидантов нужно сказать особо. Трудно найти растение, которое столь же широко использовалось бы человеком еще с глубокой древности — и как пища, и как лекарство. В Древнем Египте фараоны давали его рабам, чтобы те были выносливыми и не болели, ибо известно, что чеснок убивает вирусы и бактерии. В наше время ученые доказали, что активные вещества чеснока уменьшают в крови уровень «плохого» холестерина, предохраняют сосуды от атеросклеротических бляшек, поддерживают нормальное кровяное давление, благодаря чему это жгучее растение может служить средством профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и рака. Чтобы избежать резкого запаха изо рта, можно употреблять чеснок в субли-

мированном виде (например, таблетки *алисат*, *аликор*).

Так же активно еще с древности используется и другое растение с аналогичным спектром лечебного воздействия — дерево гинкго билоба, родиной которого является Китай. Оно известно как средство, улучшающее микроциркуляцию крови и укрепляющее стенки сосудов, особенно в мозге. Способность гинкго билоба стимулировать кровообращение и умственную деятельность даже у больных с нарушениями мозговых функций объясняется тем, что его биофлавоноиды (они содержатся в ярко-желтых листьях этого дерева) являются сильными антиоксидантами, защищающими липиды от разрушения свободными радикалами. А ткани мозга, как известно, имеют высокое содержание жиров в своей структуре.

*Продолжение следует*

## ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆

### ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆

— Безобразие! Как вы обслуживаете клиентов?

— Я работаю у вас на полставки и прошу кричать на меня вполголоса.

◆

— В прошлом году мы посадили 50 га свеклы — долгоносик съел, — говорит председатель колхоза. — В этом году посадили 100 га — опять съел. Что будем делать в следующем году?

— Посадим 300 га — пусть подавится.

◆

— Что с тобой стряслось?

— Да понимаешь, приезжаю из командировки, заглядываю в шкаф — пусто, в спальню — пусто, на кухню — пусто...

— А жена что?

— Да нет у меня жены. Квартиру обчистили!



Владимир Поспелов, врач

# Берегите нос!



Фото Татьяны Яковлевой

Каждый год обрушивается на нас эта напасть — хлюпают носами сослуживцы, кашляют дети, чихают пассажиры в транспорте. Стоит промочить ноги, промерзнуть на улице или хотя бы раз проехать в автобусе или вагоне метро, где простуженные сограждане не считают нужным закрывать рот платком — и насморк вам обеспечен. И он не так безобиден, как нам хотелось бы думать

Известно, что простудные заболевания поражают нос, уши, горло, бронхи. Но чаще всего все начинается именно с носа.

Наши носы — это «форпосты» защиты организма от разнообразных негативных внешних воздействий. Нос согревает, увлажняет и очищает

вдыхаемый воздух от мельчайших частичек пыли и болезнетворных микроорганизмов. Как это происходит?

Роль механического фильтра играют волоски, растущие у самого входа в нос. Благодаря узости и извилистости носовых ходов, вдыхаемый воздух тесно соприкасается с



влажной поверхностью слизистой оболочки, согреваясь и увлажняясь. На стенках носа оседают частички пыли. Они прилипают к носовой слизи и под действием колебаний ресничек мерцательного эпителия движутся в сторону носоглотки. Попав туда, вместе со слизью они удаляются при отхаркивании или проглатываются. Таким образом, воздух, проникающий в легкие, оказывается очищенным от пыли. Попавшие в нос с воздухом бактерии в значительной степени обезвреживаются носовой слизью.

Если мы пренебрегаем этой важной функцией носа и упорно дышим ртом, то в дыхательные пути попадает холодный неочищенный воздух с огромным количеством патогенных бактерий и вирусов. Кроме того, отсутствие или нарушение носового дыхания ухудшает вентиляцию легких, так как в них доставляется меньше кислорода. И наконец, снижается острота обоняния, из-за чего может ухудшиться рефлекторное отделение пищеварительных соков, в частности секретотделение слюнных желез. К тому же при слабом обонянии теряется способность определять, не испортилась ли пища, которую мы едим.

Особенно вредно дышать ртом маленьким детям. Из-за этого у них могут неправильно формироваться грудная клетка и лицевой скелет, в результате чего зубки будут расти неровно, «домиком». А, кроме того, ребенка постоянно станут преследовать простуды.

Одно из самых частых заболеваний верхних дыхательных путей — насморк, или ринит (от греч. "rhinos" — нос), то есть воспаление слизистой оболочки носа. Существует несколько видов насморка.

Острый насморк развивается по известной схеме: попадание инфекции (или переохлаждение организма), воспаление слизистой оболочки носа, ее отек, вызывающий затруднение дыхания, повышенное выделение слизи. Насморк может быть и началом таких острых инфекционных заболеваний, как грипп, при котором верхние дыхательные пути служат главным или первичным очагом болезни.

При остром насморке вначале возникает ощущение сухости, жжения в носу и носоглотке, затрудняется носовое дыхание, появляются слезотечение, снижается обоняние. Затем начинает обильно выделяться прозрачный серозно-слизистый секрет. Появляются чувство недомогания, озноб, головная боль, повышается температура тела.

Если с вашим иммунитетом все в порядке, то через неделю, как правило, насморк проходит сам. Но лечить его все же стоит. Это поможет облегчить течение болезни, ускорить выздоровление и избежать осложнений, когда в воспалительный процесс уже вовлекаются носовые пазухи, гортань, глотка, бронхи.

Развитие острого насморка можно приостановить на ранней стадии приемом жаропонижающих таблеток, например аспирина, а также потогонных средств — горячего чая с медом или малиной.

Две другие формы насморка — вазомоторный и аллергический — весьма похожи по своим клиническим проявлениям. Они протекают в виде приступов (чаще с очень короткими промежутками), сопровождающихся многократным чиханием, заложенностью носа и обильными водянистыми выделениями.

Вазомоторный ринит (от лат.



«vas» — сосуд) большей частью встречается у людей, страдающих общими вегетативными расстройствами. При этом заболевании нарушается функция вазомоторов (сосудодвигательных нервов) слизистой оболочки носа. Лечение вазомоторного ринита заключается в общем воздействии на вегетативную нервную систему (закаливание, занятия спортом и т.д.).

Разновидностью вазомоторного ринита является лекарственный насморк. Этот насморк мы создаем себе сами излишним усердием. Все знают, что при насморке помогают сосудосуживающие капли типа нафтизина и галазолина. Но многие забывают, что их можно закапывать не более 3-4 дней. Кровеносные сосуды носа — очень тонкие и delicate образования. Из-за передозировки лекарства может даже наступить паралич вазомоторных нервов. Сосуды наливаются кровью. В результате заложенность носа, которая поначалу с помощью капель проходит, возобновляется уже из-за их побочного действия.

Затянувшийся лекарственный насморк может длиться месяцами, превращаясь в хронический, и вылечить его чрезвычайно трудно.

Аллергический насморк — это реакция организма на аллерген. Он проявляется обычно значительной отеком слизистой оболочки и заложенностью носа и обильными жидкими выделениями. Мо-

## САМОПОМОЩЬ ПРИ ПРОСТУДЕ ♦ САМОПОМОЩЬ ПРИ ПРОСТУДЕ

### В самом начале простуды

Смешайте 30 г листьев эвкалипта, 30 г листьев очанки и 40 г чабреца. 1 ст. ложку смеси залейте стаканом кипятка и настаивайте как чай. Процедите и пейте до трех чашек в день.

### Если насморк уже начался

- ♦ В течение двух-трех минут вдыхайте дым пшеничных или ржаных сухарей. (Положите сухари на сковороду и поддерживайте их на небольшом огне.)

- ♦ Капните три капли масла эвкалипта на кусочек сахара или в чайную ложку с медом и медленно рассасывайте. Принимайте такое «лекарство» три раза в день.

### Эффективные средства от кашля:

- ♦ натрите грудь на ночь чесночной кашицей, смешанной со сливочным маслом или свиным жиром;

- ♦ принимайте трижды в день по 30 г настоянной на водке полыни;

- ♦ вскипятите стакан молока с 2-3 свежими или сухими плодами инжира и пейте по полстакана трижды в день после еды;

- ♦ добавьте в стакан горячего молока 3-4 мелко нарезанные дольки чеснока. Дайте молоку немного настояться и пейте небольшими глотками в течение дня;

- ♦ приготовьте мультивитаминный сок из свежей свеклы, моркови, одного граната и небольшого лимона. Добавьте в него 1 ст. ложку меда. Выдержите это вкусное лекарство 30 минут в холодильнике, чтобы из свеклы улетучились раздражающие вещества, и пейте в теплом виде по 2-3 ст. ложки за час до еды.

При насморке и кашле втирайте в кожу спины и груди нутряное свиное сало, добавив в него немного скипидара. После этого укройтесь одеялом и лежите не менее часа.

Если простуда «опустилась» до бронхов, добавьте в смесь меда и масла эвкалипта несколько капель растительного масла и втирайте в область груди, шеи и верхней части спины.



жет быть врожденным или приобретенным в процессе повторного контакта с аллергенами. Аллергены могут попадать в нос с вдыхаемым воздухом. Типичный пример — сенная лихорадка, когда все симптомы возникают только весной и летом, в период цветения деревьев и трав, а в остальное время года состояние носа бывает нормальным.

**Хронический насморк.** Чаше всего встречается простой, или катаральный, насморк. Его симптомы в основном соответствуют симптомам острого насморка, но не так резко выражены.

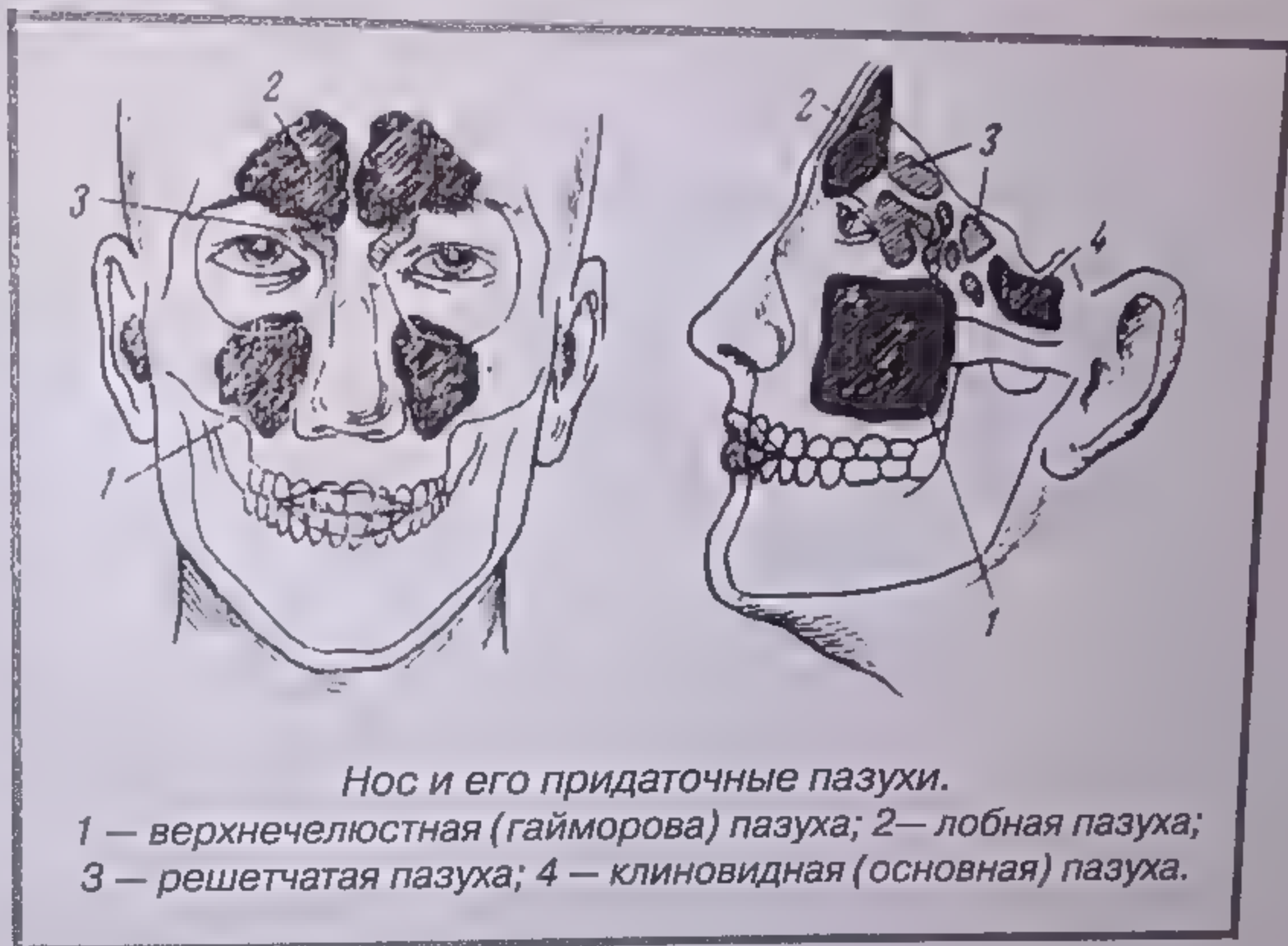
К хроническому насморку приводят, в частности, длительные или часто повторяющиеся расстройства кровообращения в носовой полости, которые могут возникать при некоторых инфекционных болезнях (кори, скарлатине, дифтерии), а также при сердечных заболеваниях, болезнях почек, эмфиземе, ожирении и др.

Острый насморк может переходить в хроническую форму. У детей такому переходу часто способствуют аденоиды. В этом случае нарушение носового дыхания вызывается увеличением так называемой проточной миндалины. А увеличивается она из-за частых насморков.

Многие детские болезни, особенно отиты, начинаются с болезни носа. Здесь схема заболевания такая: сначала насморк, вызывающий отек слизистой носа, затем воспаление глотки и устья слуховых труб,

идущих из носоглотки к ушам. Слуховые трубы перекрываются в результате отека, нарушается вентиляция барабанных полостей (среднее ухо) — и развивается катаральный отит, который может перейти в гнойный.

Отдельно нужно сказать о чихании — защитном рефлексе организма. Оно освобождает слизистую оболочку носа от попавших в него



Нос и его придаточные пазухи.

1 — верхнечелюстная (гайморова) пазуха; 2 — лобная пазуха; 3 — решетчатая пазуха; 4 — клиновидная (основная) пазуха.

раздражающих веществ. Так что не подавляйте естественного желания чихнуть, более того, прочихаться нужно как следует, чтобы максимально освободить полость носа. Кстати, кашель — тоже необходимая защитная реакция организма не только на внедрившуюся инфекцию, но и на скопление излишней слизи.

Предупредить любое заболевание гораздо проще, чем потом его вылечить. Вот основные рекомендации для профилактики вирусных и инфекционных заболеваний верхних дыхательных путей.

♦ Прежде всего, постарайтесь не переохладиться. Именно переохладение способствует ослаблению защитных сил организма, развитию инфекционных заболеваний,



в том числе гриппа. Классический опыт, подтверждающий особую роль переохлаждения в начале заболевания, описал Луи Пастер. Он заражал подопытных кур ослабленной формой куриной чумы, но заболевали они только тогда, когда их ноги опускали в холодную воду.

- ♦ Старайтесь держаться подальше от кашляющего или чихающего человека. Даже при разговоре вирусы и бактерии распространяются почти на метр, а при кашле и чихании — на четыре-пять метров. Простуженный может заразить 20-25 человек, находящихся рядом с ним. Отойдите в сторону, а если это невозможно (например, в транспорте) — хотя бы повернитесь к нему спиной и постарайтесь закрыть нос и рот платком или шарфом.

- ♦ Не возите маленьких детей в транспорте во время эпидемий гриппа, а если этого нельзя избежать, берите их на руки, потому что на высоте 60 см от пола (рост малыша) — самая высокая концентрация микробов.

- ♦ Если болен кто-то из членов семьи, постарайтесь его изолировать. Как можно чаще проводите влажную уборку комнаты, где находится больной, проветривайте квартиру, «кварцуйте» помещение ультрафиолетовой лампой.

- ♦ Ухаживая за больным, надевайте марлевую повязку. Меняйте ее как минимум дважды в день. Но лучше приобрести в аптеке специальные одноразовые маски.

- ♦ Для профилактики смазывайте полость носа оксолиновой мазью, полощите горло раствором пищевой соды — она оцелачивает, а вирусы, которые поселяются в верхних дыхательных путях, «любят» кислую среду.

- ♦ Люди с хорошим иммуните-

том, как правило, редко простужаются. Поэтому укрепляйте свой иммунитет любыми способами, в том числе делая массаж ушных раковин. Согласно старинному китайскому врачебному канону, ушная раковина связана со всеми внутренними органами и системами организма, так как является местом соединения всех каналов, по которым течет жизненная энергия. На ней располагается более 120 биологически активных точек, которые являются проекциями органов и частей тела.

В сезон простуд для профилактики ежедневно делайте «ушную гимнастику»:

- ♦ Загните уши вперед и крепко прижмите их ладонями к голове, затем с силой отпустите. 5-7 раз.

- ♦ Энергично растирайте уши вверх-вниз. Ушные раковины при этом располагаются между указательным и средним пальцами. 15-20 раз.

- ♦ Захватите мочки ушей указательными и большими пальцами и оттягивайте их вниз, одновременно производя круговые движения. 15-20 раз.

- ♦ Положите на уши ладони и выполняйте сначала растирающие, затем поглаживающие движения. 10-15 раз.

- ♦ Большими и указательными пальцами захватите уши и энергично разотрите их внешнюю и внутреннюю поверхность. 15-20 раз.

- ♦ Наложите ладони на ушные раковины и делайте пружинящие движения, чтобы между ладонями и ушами образовывалась «воздушная подушка». 10-15 раз.

- ♦ Указательными и средними пальцами делайте растирающие, затем поглаживающие движения за ушами. 15-20 раз.

После массажа в ушах должно возникнуть чувство тепла и даже жар.



Алексей Беляев, кандидат медицинских наук

# Прививка от гриппа

**Осенняя непогода приносит не только дожди и слякоть. Вместе с ней приходят острые респираторные инфекции и грипп. Ситуация с гриппом в этом году может осложниться из-за появления его новой тяжелой формы — птичьего гриппа. О профилактике гриппозной инфекции рассказывает ведущий научный сотрудник ГУ имени Д.И.Ивановского НИИ вирусологии РАМН Алексей Беляев**

## Инфекция поражает птиц

Грипп давно превратился в глобальную инфекцию, представляющую серьезную опасность для здоровья и даже жизни людей. Рост численности населения, расширение контактов между людьми разных стран и континентов способствуют широкому распространению этого заболевания. И как это ни печально, несмотря на успехи медицины и серьезные меры, принимаемые санитарно-эпидемиологическими службами всего мира, эту инфекцию до сих пор победить не удается.

Дело в том, что вирус гриппа со временем становится все более маневренным и коварным. До недавнего времени врачи в основном имели дело с эпидемическим, а иногда и пандемическим (захватывающим целые страны и материки) распространением вариантов вирусов гриппа человека типа А. Тяжелейшие пандемии в 1918-1919, в 1957-1959 и

1968-1969 годах вызывали подтипы этого вируса, названные «испанкой», «азиатским» и «гонконгским» гриппом. (Вирусы типа В к пандемиям не приводили, а типа С — встречаются редко и вызывают очаговые заболевания только у детей.)

В начале двадцать первого века появилась новая опасность: эпидемии и пандемии гриппа, вызванного вирусами типа А, в структуре которых присутствуют гены вирусов, приводящих к заболеванию гриппом у птиц. Специалистов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) чрезвычайно встревожило то, что количество заболевших гриппом, вызванным этими вирусами, из года в год увеличивается.

Птичьим гриппом заболевали люди, ухаживавшие за больными курами и цыплятами. В частности, в Нидерландах им заразились 83 человека. Один ветеринар, который лечил больных птиц, умер от осложнения — тяжелой пневмонии и острой дыхательной недостаточности.



Смертельные случаи были отмечены также во Вьетнаме и Таиланде. В частности, только в этом году там было зарегистрировано 39 случаев птичьего гриппа среди людей, 28 человек умерло.

Этот грипп опасен тяжестью протекания и осложнениями. При заболевании им отмечают лихорадку, боль в горле, кашель, а в сложных случаях возникает вирусная пневмония с наступлением тяжелой дыхательной недостаточности из-за особого вида нарушения микроциркуляции в легких («респираторного дистресс-синдрома»), когда дыхание возможно только с помощью аппарата искусственной вентиляции легких.

Поэтому в разных странах стали уделять больше внимания ветеринарно-санитарному надзору за производством и сбытом продукции птицефабрик и ферм. Работникам птицеферм, где были зафиксированы эпизоотии (эпидемии среди животных), рекомендовано принимать противовирусные препараты.

Случаи заболевания птиц высокопатогенным (болезнетворным) гриппом (он обозначается (A) H5N1) отмечались давно. Но с конца 90-х годов распространенность гриппа среди птиц возросла, а активность его возбудителей усилилась. С декабря 2003 года по сентябрь 2004 года только в странах Азии от этой инфекции погибло более 200 млн. домашних птиц.

Специалисты считают, что очень трудно предсказать дальнейшее развитие событий и состояние активности подтипов вируса А (особенно H5 и H7), вызывающих такие заболевания. В частности, уже подтверждено, что эти вирусы вызывают заболевание или здоровое вирусо-

носительство не только у птиц, но и у свиней (как это было зарегистрировано в Бельгии и Германии) и некоторых других животных. Вакцинация птиц и животных существенно не снижает заболеваемость, да и не оправдана экономически. Кроме того, специалисты опасаются, что введение вакцин может привести к появлению новых, более патогенных вариантов вирусов.

Несмотря на то что во всех странах достоверно подтвержденных случаев передачи заболеваний птичьим гриппом от одного человека к другому не выявлено, Генеральный директор ВОЗ призвал медиков мира включиться в борьбу с «куриным гриппом». В его специальном обращении, опубликованном и Госсанэпиднадзором России, говорится, что «грипп подтипа А (H5N1), распространенный среди домашней птицы, представляет значительную угрозу общественному здравоохранению, поскольку вирусы могут инфицировать человека, приводя к тяжелому заболеванию с высокими показателями смертности. Кроме того, этот вирус теоретически обладает способностью взаимодействовать в организме заболевшего человека с обычными штаммами человеческого гриппа, что может привести к возникновению нового, очень опасного и легко передаваемого от человека к человеку вируса гриппа, который способен вызвать пандемию с непредсказуемыми последствиями».

Иными словами, если «куриным гриппом» будет заражаться все большее число людей, то увеличится вероятность того, что при одновременном попадании в их организмы еще и вирусов обычного человеческого гриппа эти два подтипа вирусов могут генетически смешаться, образуя



новый, гибридный, вариант, легко передаваемый от человека к человеку. Тогда новая мировая пандемия гриппа может стать вполне реальной, тем более что историческая цикличность распространения гриппа уже заставляет специалистов ожидать ее. Поэтому врачи стараются сделать все возможное, чтобы предотвратить наступление этой инфекции.

### Важность вакцинации

Мы пока можем быть спокойны — по данным Министерства сельского хозяйства Российской Федерации, в нашей стране птичий грипп не зарегистрирован ни среди пернатых, ни среди свиней, ни тем более среди людей.

Однако следует быть начеку и сразу же реагировать, если вирус выявится среди кур или цыплят. Первостепенная и основная мера — это, конечно, выбраковка и уничтожение заболевших птиц, чем должны заниматься ветеринарные и санитарно-противоэпидемические службы. Но о своей безопасности должны позаботиться и мы все.

Речь идет о проведении вакцинации, которая считается действенным средством в борьбе с гриппом. В ВОЗ есть особые службы, которые, наблюдая за движением вирусов гриппа по земному шару, разрабатывают оперативные рекомендации по составу гриппозных вакцин на предстоящий эпидемический сезон.

Главный государственный санитарный врач РФ Г.Г.Онищенко недавно издал специальное постановление об усилении мер по профилактике гриппа, где обращается особое внимание на первостепенное значение прививок против этой инфекции. Уже доказано: затраты на их проведение с использованием

любой из имеющихся гриппозных вакцин примерно в 10 раз меньше затрат, которые идут на лечение самого заболевания.

Прививки против гриппа инактивированными гриппозными вакцинами (то есть приготовленными из погибших вирусов) можно делать малышам, начиная с шести месяцев, дошкольникам, школьникам и даже людям преклонных лет. Одной из эффективных вакцин такого типа, которая с успехом применяется уже на протяжении десяти лет, является отечественная вакцина *гриппол*, разработанная Институтом иммунологии Минздрава России. Она выпускается в Уфе предприятием ГУ «Иммунопрепараты». Стоит гриппол недорого — его оптовая цена в 2004 году составляет 65 рублей за 1 дозу. В аптеках можно приобрести и другие противогриппозные вакцины — отечественные и зарубежные, разрешенные для применения в нашей стране Минздравом России, правда зарубежные вакцины значительно дороже отечественных.

Делать прививку надо в ноябре, в крайнем случае, в первой половине декабря, потому что в полную силу ее эффект проявится через две недели, а появление инфекции можно ожидать уже в конце осени, как это, например, было в прошлом году.

Купив вакцину в аптеке, вы можете вакцинироваться против гриппа в прививочных кабинетах поликлиник или в медпунктах школ, предприятий и учреждений. Но следует знать, что во всех регионах России вакцинация тех групп населения, которые относятся к группам повышенного риска, проводится местными органами здравоохранения планово и организовано. В первую очередь к ним относятся дети дошкольного



возраста и люди старше 60 лет. Их должны вакцинировать бесплатно: взрослых — в поликлиниках по месту жительства, малышей — в детских садах. Вакцины для этой цели закупаются централизованно за счет местных бюджетов и страховых организаций. Массовая вакцинация также проводится среди школьников, работников транспорта, медиков, военнослужащих и других категорий, также относимых к группам повышенного риска заболевания.

Наряду с инактивированными применяют живые гриппозные вакцины, которые готовят из непатогенных ослабленных вирусов гриппа. Они вводятся через нос (интраназально) с помощью специальных распылителей (дозаторов), что позволяет быстро и безболезненно прививать большие группы людей. Поэтому предусматривается, что в случае появления пандемического варианта вируса гриппа в спешном порядке будут нарабатываться живые гриппозные вакцины для массовых прививок. Но будем надеяться, что необходимости в этом не возникнет.

### **Что еще делать в период эпидемии?**

По прогнозам федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, в предстоящий осенне-зимний период ожидается эпидемия гриппа средней интенсивности. Но дети будут болеть в 3-5 раз чаще, чем взрослые. Основными возбудителями, вероятно, будут вирусы подтипа А (H3N2) и типа В.

Помимо подготовительного этапа — вакцинации осенью и зимой, особенно во время эпидемического распространения гриппа, можно

принимать противовирусные препараты. К действенным средствам профилактики и лечения гриппа типа А относятся *арбидол*, *ремантадин* и его пролонгированный аналог *альгирем*. *Альгирем* в виде сиропа дают детям от года и старше, а *арбидол* разрешен детям с двух лет. Все названные препараты дают наилучшие результаты, если принимать их в первый и второй день заболевания или сразу после контакта с больным.

Четыре-пять упаковок *арбидола* и *ремантадина* желательно иметь в домашней аптечке и в начале заболевания гриппом или ОРЗ принимать по схеме, описанной в прилагаемой инструкции. *Арбидол* помогает не только при гриппе типа А, но и при гриппе типа В, и других ОРВИ. *Ремантадин* же и его аналог активно нейтрализуют только вирус гриппа типа А, на штаммы гриппа типа В они не оказывают влияния.

Весьма эффективное зарубежное средство *тамифлю* (*озельтамивир*) применяется лишь в тех случаях, когда заболевание гриппом подтверждено лабораторно, так как на возбудителей других гриппоподобных ОРВИ этот дорогой препарат не действует.

Для профилактики и лечения гриппозной инфекции полезно принимать средства, повышающие активность иммунной системы, например поливитамины, препараты интерферона — *гриппферон*, *реаферон*, *бифирон*, *лейкинферон* (раствор для инъекций, ректальные свечи и мазь для носа), человеческий лейкоцитарный интерферон и другие синтетические и растительные иммунокорректоры, различные симптоматические средства, противоаллергические препараты. Подобрать их вам поможет лечащий врач.



Валентина Ефимова

# Сам себе гирудотерапевт



Фото Сергея Яраева

У Надежды Тинаевой пиявки хорошо набирают вес

Когда выпускнику биофака МГУ Геннадию Никонову вместо кардиологического центра, о котором он мечтал, предложили место в лаборатории физиологии и свертывания крови, где работали с пиявками, он долго не решался дать согласие. О пиявках Геннадий знал только то, что Дуремар, один из персонажей сказки о Буратино, ловил их в пруду. И тут мать рассказала ему о том, как широко применяли лечение пиявками в деревне в

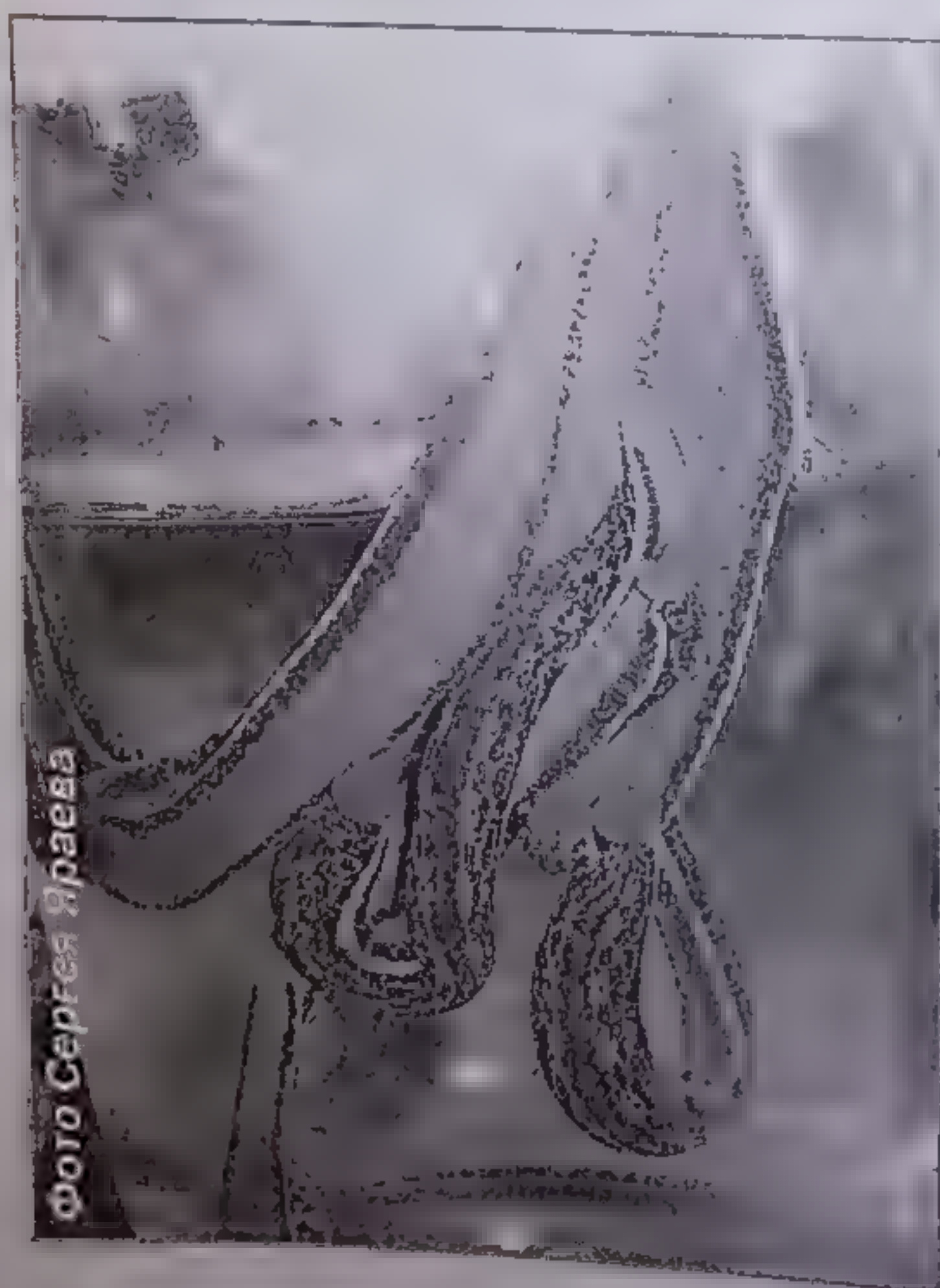


пору ее молодости. Геннадий принял предложение — и не ошибся. Работа с известным российским гирудологом профессором И.П.Басковой открыла перед ним уникальные возможности «фармацевтической мини-фабрики». Так называют пиявок за их разнообразные лечебные свойства. Позже Геннадий Иванович принял старейшее в стране производство медицинских пиявок. Сегодня Международный центр медицинской пиявки, которым руководит доктор биологических наук профессор Геннадий Иванович Никонов, объединяет и научно-исследовательское, и производственное направление гирудотерапии. В центре не только проводят эксперименты, выращивают пиявок, но и выпускают косметическую продукцию на основе их целебных ферментов.

Страстный пропагандист гирудотерапии профессор Никонов убежден, что медицинскую пиявку следует вернуть в арсенал домашних методов лечения. Тем более что применять этот метод самостоятельно вполне возможно.

### Зубастые, но не страшные

Если вам приходилось купаться в тихом пруду, где водились пиявки, вы, наверняка, запомнили ощущение страха и брезгливости, возникавшее, когда к вашему телу внезапно при-



«Вампиры» во всей своей красе: с оливковым брюшком, черным кантом по бокам и присоской на хвосте

реплялась одна из них. Но бояться пиявок совершенно не надо: они могут стать нашими друзьями и помощниками в борьбе с болезнями.

Все пиявки — гематофаги, то есть питаются только кровью. Для лечения используют так называемых медицинских пиявок (само название «гирудотерапия» происходит от латинского названия пиявок «*hirudo medicinalis*»). Из-за загрязнения водоемов они практически не встречаются в природе и уже давно занесены в Красную книгу. Их выращивают в искусственных условиях.

Побывав вместе с фотокорреспондентом в цехах Международного центра медицинской пиявки, мы узнали о них много интересного. Рассматривая пиявок сквозь прозрачное стекло больших банок, которыми было уставлено множество стеллажей, мы наблюдали, как они плавно и красиво извиваются в воде. Такими волнообразными движениями пиявка создает ток воды, благодаря чему растворенный в ней кислород поступает в организм животного через всю поверхность тела, где находятся многочисленные «чувствующие» почки.

Вот одна, потом другая пиявка,

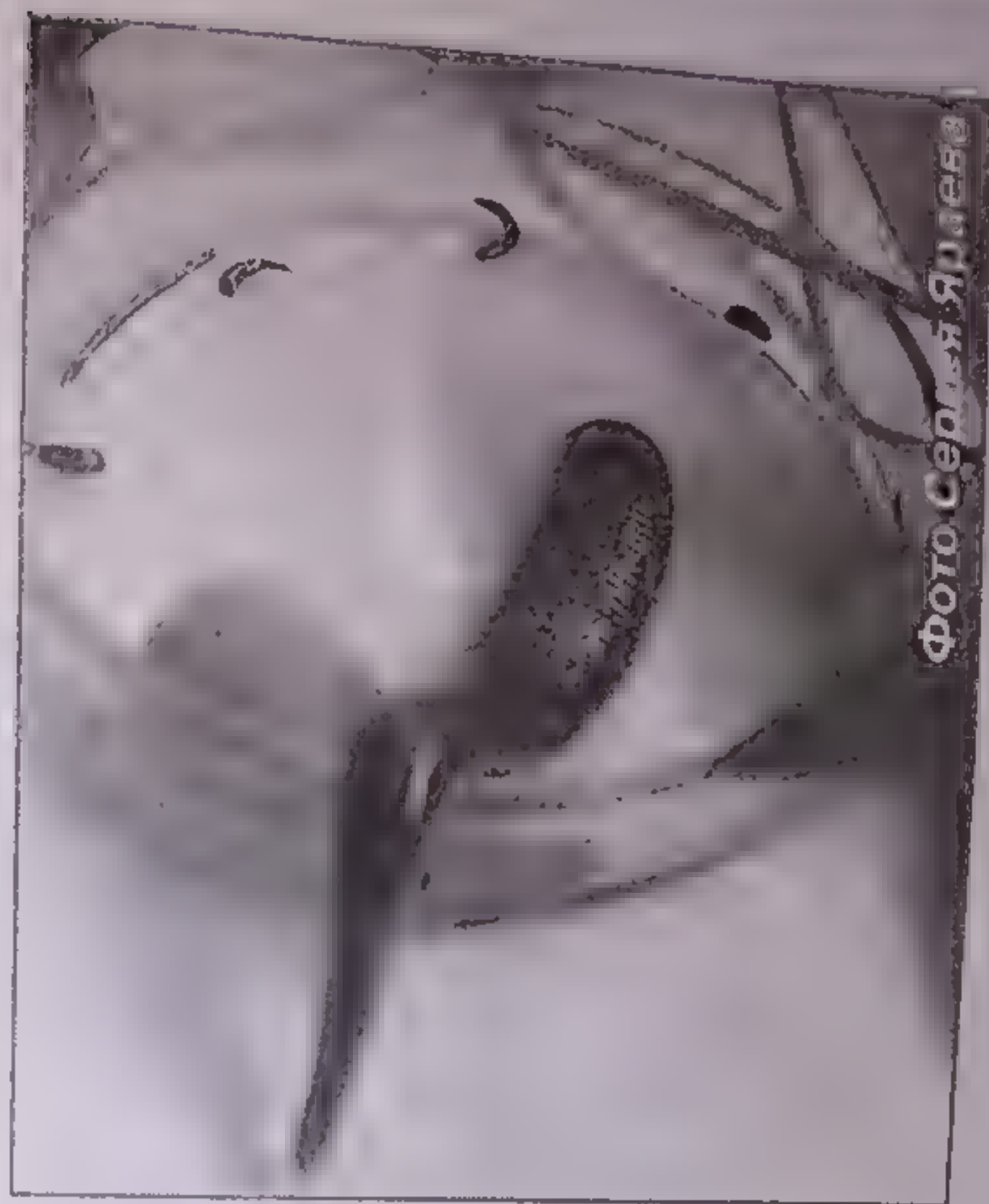


изогнувшись, присасывается к краю банки задним концом тела и повисает. Через стекло можно хорошо рассмотреть ее блестящее, коричневатозеленоватое тело с узорчатыми вкраплениями на спинке, с черным кантом по бокам, со светло-оливковым брюшком. А вот и устрашающая присоска на «хвосте». Ее вы видите на снимке. Но, оказывается, не она является оружием «вампира», а передняя присоска, в которой скрыты три челюсти. В челюстях прячется целый лес зубов — в каждой по 90, а всего их 270! Но на самом деле они не страшные, эти тонюсенькие хитиновые резцы, которые пропиливают кожу всего на 1,5 мм и совсем не больно, потому что одновременно с укусом пиявка выпускает обезболивающие вещества.

Рассматривая обитателей биофабрики (для удобства будем пользоваться этим привычным старым названием Международного центра), мы обратили внимание на некоторые весьма крупные экземпляры. Заведующая производством Елена Александровна Титова пояснила, что это маточное поголовье — особь крепкие и здоровые пиявки, выращенные до размеров, неприемлемых для использования в медицине. Обычно медицинская пиявка весит 1-1,5 грамма.

Каждая пиявка несет в себе и женское, и мужское начало, то есть является гермафродитом. Но сама продолжить род отдельная особь не может, поэтому время от времени пиявки спариваются. Делать это им больше нравится на сытый желудок, так что производителей кормят отменно. Ну а пища пиявок — кровь, привозимая с мясокомбината.

Оплодотворенные яйцеклетки 2-3 месяца созревают в коконах, по-



Матка с только что вылупившимися из кокона детенышами

хожих на губчатый поролон. Каждая матка откладывает в среднем по 3-5 коконов, в каждом из которых содержится 10-15 мальков. Они выползают наружу тонкими червячками темного цвета, которых за худобу называют нитчаткой, и вы, глядя на снимок, наверняка согласитесь с этим названием. Живут пиявки 5-6 лет.

Несмотря на вампиризм, пиявка, по словам Геннадия Ивановича и Елены Александровны, является благородным и даже в чем-то магическим существом с очень развитой биоэнергетикой. Они сразу же обратили наше внимание на то, какая «тишь и благодать» в цехах фабрики, как легко здесь дышится. Сюда хорошо приходиться успокаивать нервы. По словам генерального директора, ему достаточно десяти минут, чтобы снять стресс, а ведь в работе руководителя напряженные ситуации нередки.

Но пиявки не только создают вокруг себя особую ауру — они тонко чувствуют находящегося рядом человека. В центре рассказали, что пришедших сюда работать проверя-



ют, по сути, сами пиявки: если особи плохо набирают вес, значит, не любит их человек. А у добрых, душевных людей они растут быстро, как, например, у Надежды Тинаевой: за полгода ее подопечные набирают 1 грамм.

У медицинской пиявки хорошо развиты все органы чувств. Прежде всего, у них необычайно высокая термочувствительность: они плохо переносят резкие колебания температуры, из-за чего в природе и предпочитают районы с мягкой и теплой зимой.

Медицинская пиявка плохо себя чувствует в условиях загрязнения воды, почвы и воздуха и поэтому может служить индикатором экологического состояния окружающей среды. И если этот маленький целитель обнаружится в каком-нибудь водоеме, значит, с этим водоемом все в порядке — он чистый.

Кроме того, пиявка очень чувствительна к шуму и яркому свету. Интенсивность освещения фиксируется сразу пятью (!) парами природных фотоэлементов-глаз. Она способна ощущать легчайшее прикосновение, а также вкус, ну и, наконец, запах. Вот почему медицинская пиявка садится только на чистую и теплую кожу, не имеющую посторонних запахов. Все перечисленные тонкие качества отличают медицинскую пиявку от дикого собрата, когда-то обитавшего во всех водоемах.

Медицинская пиявка, посаженная на кожу, «с чувством, с толком, с расстановкой» ищет место наилучшего приложения — врачу достаточно только направить ее к нужному участку. Пиявка выбирает исключительно биологически активные точки, через которые она воздействует на энергетический меридиан, а следовательно, и на внутренние органы

и системы. Все это мы рассказываем не только с познавательной, но и с практической целью. Зная о поведении пиявок, вам будет проще применять метод гирудотерапии в домашних условиях.

При каких же заболеваниях наиболее полезно воздействие медицинской пиявки? Вот неполный перечень болезней, которые, по мнению профессора Никонова, хорошо поддаются гирудотерапии: гипертоническая болезнь, атеросклероз сосудов головного мозга, артериосклероз, ишемическая болезнь сердца (стенокардия, постинфарктный кардиосклероз), тромбоз, варикозное расширение вен, геморрой, гинекологические заболевания, бесплодие, простатит, мигрень, кожные и офтальмологические болезни, невриты слуховых нервов, отиты, парадонтит и многие другие. Более того, пиявка способна до приезда врача облегчить предынфарктное состояние и даже спасти при инфаркте, предупредить такие грозные осложнения, как эмболия и тромбоз сосудов головного мозга и их серьезное последствие — инсульт. В таких случаях гирудотерапию применяют как отдельно, так и в сочетании с лекарствами, исключая антикоагулянты. Что же касается противопоказаний, то их не так много: беременность, стойкая гипотония, гемофилия, различные заболевания, создающие опасность кровотечения, и очень редко — индивидуальная непереносимость.

О применении гирудотерапии при некоторых заболеваниях и использовании ее в домашних условиях будет рассказано в следующем номере журнала.



## 16 Энциклопедия «БЗ!» от А до Я

Чтобы уменьшить ночную потливость:

- ♦ надевайте свободную ночную рубашку или пижаму из хлопка;
- ♦ спите только под покрывалом, а не под одеялом;
- ♦ поддерживайте в комнате прохладную температуру.

Чтобы уменьшить сухость во влагалище и болезненность при половых сношениях:

- ♦ не пользуйтесь дезодорирующим мылом или другими косметическими средствами с отдушкой в области влагалища;
- ♦ во время полового акта пользуйтесь растворимыми в воде смазками;
- ♦ не прекращайте сексуальных отношений. Частые половые акты снизят вероятность сокращения влагалища и помогут сохранить естественную смазку и тонус мышц таза;
- ♦ чтобы ткани влагалища были здоровыми, ежедневно пейте много воды.

Чтобы справиться с эмоциональными симптомами:

- ♦ регулярно занимайтесь физическими упражнениями. Это поможет поддерживать гормональный баланс в организме;
- ♦ по возможности избегайте стрессовых ситуаций;
- ♦ пользуйтесь приемами расслабления: медитацией, йогой, прослушиванием тихой музыки, массажем;
- ♦ правильно питайтесь.

линия сгиба

## Энциклопедия «БЗ!» от А до Я

### КЛИМАКС

Симптомы

2

Фитотерапия

4

Водные процедуры

10

Точечный массаж

10

Режим питания и нагрузок

12

Другие способы самопомощи

15



## КЛИМАКС

Климактерический период обычно наступает между 45 и 55 годами. Изменения, происходящие в женском организме в это время, являются результатом целого ряда факторов, в первую очередь снижения уровня гормона эстрогена (из-за угасания функции яичников).

### Симптомы

#### Горячие приливы

Сопровождаются покраснением кожи и потоотделением, часто обильным. Чаще бывают вечером и в жаркую погоду, а также в душном помещении. Иногда сопровождаются учащенным сердцебиением.

#### Изменения в менструальном цикле

Менструации становятся менее интенсивными; могут на некоторое время прекратиться, а затем начаться снова, но через более длительные промежутки времени; бывают с сильным кровотечением и/или выделением большого количества сгустков крови.

Описанные состояния могут попеременно сменять друг друга в течение двух или более лет.

#### Нарушение сна

Бессонница является одним из первых симптомов климакса. Кроме того, при климаксе появляются раздражительность, резкая смена настроения, бес-

же, лежа на левом боку. Темп средний. По 5 раз на каждом боку.

9. Встать лицом к стулу на расстоянии 1-2 шагов, ноги вместе, руки на поясе. Прямою правую ногу поставить на сиденье стула. Сгибать ее на выдохе и разгибать на вдохе. Темп средний. По 6-8 раз поочередно каждой ногой.

10. Взять в опущенные руки мяч. Сгибая руки перед грудью, толкнуть мяч вверх и затем поймать его. Дыхание произвольное. Высоту броска постепенно увеличивать. Темп медленный. 20 раз.

11. Встать прямо. Ходьба на месте, высоко поднимая колени и свободно взмахивая руками. Темп средний. Дыхание равномерное. 1 мин.

12. Ноги вместе, руки на поясе. Прогнуться в спине, отвести локти назад и посмотреть вверх — вдох, возвратиться в и.п. — выдох. Темп медленный. 6-8 раз.

### Другие способы самопомощи

Чтобы снизить неприятные ощущения от приливов:

- ◆ носите легкую одежду из натуральных волокон;
- ◆ если чувствуете приближение прилива, а также перед и после физической нагрузки выпейте какой-нибудь прохладный напиток — лучше всего воду, избегайте горячих жидкостей;
- ◆ в помещении должно быть прохладно;
- ◆ во время прилива постарайтесь расслабиться, напряжение только ухудшает состояние.



покойство, упадок сил, ухудшение памяти, снижение сексуального влечения.

#### Вагинальная сухость

Уменьшается выделение секрета желез влагалища, и его слизистая стенка становится более тонкой, менее эластичной. Из-за сухости влагалища женщина во время полового акта может испытывать неприятные ощущения, слизистая влагалища может раздражаться, поэтому повышается риск инфекции.

#### Проблемы с мочеиспусканием

В результате утончения и сухости слизистой мочевого пузыря и мочеиспускательного канала (уретры) женщина может испытывать жжение и неприятные ощущения во время мочеиспускания, становясь более восприимчивой к мочеполовым инфекциям. Из-за потери эластичности тканей основания малого таза может возникнуть недержание мочи при напряжении — кашле, чихании, резких движениях.

#### Головные боли

Так же, как и приливы, они связаны со снижением функции яичников.

#### Изменение обмена веществ (метаболизма)

Происходит из-за недостаточной или чрезмерной активности одной или нескольких желез внутренней секреции. Нарушение метаболизма углеводов может привести к диабету, метаболизма кальция — к остеопорозу (хрупкости костей), жирового метаболизма — к полноте.

линия сгиба

ноги вместе, руки на поясе. Прямую правую ногу положить на левую ногу. Сгибать ее на выдохе и раз-

каждом боку.

же, лежа на левом боку. Темп средний. По 5 раз.

Ж

### 14 Энциклопедия «БЭ!» от А до Я

Примерный комплекс утренней гимнастики

1. Ходьба: обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием коленей. Дыхание произвольное. 1 мин.

2. Ноги вместе, руки на затылке, пальцы соединены. Поднять руки вверх, прогнуться — выдох, возвратиться в исходное положение (и.п.) — вдох. Темп медленный. 6-8 раз.

3. Ноги врозь, руки поднять вверх над головой, пальцы сцепить в замок. Держа голову прямо, наклонить туловище вперед, опустив руки к правому колену, — выдох, возвратиться в и.п. — вдох. То же с наклоном к другой ноге. Темп медленный. По 5 раз.

4. Ноги врозь, руки вдоль туловища. Полуприсед, разводя колени в стороны, руки вытянуть вперед — выдох, встать — вдох. Темп медленный. 6-9 раз.

5. Ноги вместе, руки на поясе. Ходьба на месте, руки двигаются свободно. Темп средний. Дыхание равномерное. 1 мин.

6. Встать на колени, руки на поясе. Сесть на пятки — выдох, вернуться в и.п. — вдох. Темп медленный. 8-10 раз.

7. Сесть на пол и вытянуть ноги, руки вдоль туловища. Наклонить туловище вперед, руки вперед — выдох, возвратиться в и.п. — вдох. Темп средний. 8-10 раз.

8. Лечь на правый бок, правую руку положить под голову, левую — на пояс. Согнуть ноги в коленях и та-

4 зобедренных суставах — выдох, разогнуть — вдох. То



## Энциклопедия «БЭИ» от А до Я

### Боли в суставах

Чаше поражаются суставы на руках и ногах.

#### Эмоциональные нарушения

- ◆ Раздражительность.
- ◆ Частые смены настроения.
- ◆ Напряженность, беспокойство, депрессия.

## Фитотерапия

### Для облегчения симптомов климакса

1. Ромашка аптечная (цветы) — 10 г, тысячелистник (трава) — 10 г, лапчатка гусиная — 10 г, чистотел (трава) — 5 г.

1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка. Наставать 30-40 минут, процедить. Пить по 2 стакана настоя в день небольшими глотками.

2. Календула (цветы), просвирия (цветы) — по 10 г, грыжник (трава), анис (плоды), фиалка трехцветная, стальник колючий (корень), бузина черная (цветки), крушина (кора), солодка (корень) — по 15 г.

1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка. Настоять, укутав, 30 минут, процедить. Пить по 2 стакана настоя в день небольшими глотками.

3. Орех грецкий (листья) — 10 г; стальник колючий (корень), пырей (корневище), можжевельник (плоды), золотарник (трава) — по 20 г.

Заварить и настаивать, как описано в рецепте 2. Пить утром и вечером по 1 стакану.

4. Ясменник пахучий, пустырник (трава) — по 20 г;

## Вопрос «БЭИ» медицинский

К

### Физические нагрузки

Полезны энергичная ходьба, во время которой можно выполнять дыхательные упражнения, плавание, езда на велосипеде, лыжи, коньки.

#### Упражнения для головы

Улучшают мозговое кровообращение, устраняют застой крови в венах головы, снимают головную боль и тяжесть в голове.

1. Наклоны головы назад и вперед.

2. Наклоны головы назад и одновременно отведение назад плеч и локтей.

3. Повороты головы с одновременным отведением руки в сторону.

4. Наклоны головы к плечу, одновременно наклон тела вбок.

#### Упражнения для мышц малого таза

1. Сидя на полу, согнуть ноги в коленях, стопы поставить на пол. Положив руки между коленями, пытаться раздвинуть их, оказывая сопротивление ногами.

2. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу. Разводить колени в стороны, стараясь достать ими до пола. Подожвы при этом соединены.

3. Лежа на спине, ноги выпрямлены. Поднять согнутую в колене правую ногу и постараться достать коленом пола с левой стороны туловища. То же левой ногой.

4. Лежа на спине, ноги вытянуты. Приподнять ноги на высоту спичечного коробка и некоторое время удерживать их в таком положении.

адигл винил



Физические нагрузки  
Полезны энергичная ходьба, во время которой можно выполнять дыхательные упражнения, плавание, езда на велосипеде, лыжи, коньки.

大

12) *Ingeniarios "B.I." cm A 90 A*

7. Зажать мизинец правой руки между большим и указательным пальцем левой руки. Кончиком большого пальца по возможности сильно надавливать на точку, расположенную на мизинце левой руки (рис. 3). Снимает усталость.

## Режим питания и нагрузки

## Питание

Питание в этот период надо построить так, чтобы 70% рациона приходилось на сложные углеводы (хлеб грубого помола, крупы, фрукты), 10-12% — на жиры, остальное — на белки. Полезны продукты из сои. Содержащиеся в ней фитоэстрогены, попадая в организм, берут на себя функции гормона эстрогена.

Чтобы предупредить риск сердечно-сосудистых заболеваний, который возрастает в климатически-холодный период, следует ограничить пищу, богатую жирами, — мясо, колбасы, копчености, сливочное масло, твердые сыры, жирные молочные продукты. Из сыров отдавайте предпочтение «белым» типа адыгейского или брынзы. С курицы снимайте кожу, поскольку в ней больше всего жира. Сократите потребление соли — ее избыток препятствует выведению из организма воды, что приводит к повышению давления. Сахар, кофе, алкоголь жасмин не любит.

Сахар, кофе, алкоголь, жареные блюда и рафинированные продукты усиливают эмоциональные нарушения, поэтому количество этих продуктов в рационе надо ограничить или совсем исключить их.

49 циюне надо ограничить или совсем исключить их.

Боли в суставах  
иногда поражаются суставы на руках и ногах.

Eligationsnegas "B31" on A go A

五

ежевика (листья) — 25 г, боярышник (цвет) — 10 г,  
сушеница болотная — 15 г.

1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка. Укутав, настаивать час, процедить. Пить как чай по стакану 3 раза в день.

После 10-дневного приема чая уменьшаются приливы крови к голове, прекращаются головные боли, восстанавливается сон.

5. Боярышник (цветы). 3 ст. ложки цветов залить 3 стаканами воды. Настаивать ночь. Утром прокипятить 5-7 минут. Укутав, настаивать 30 минут. Процедить, отжать. Стакан настоя выпить утром (натощак), остальной настоей пить по стакану после еды.

6. Боярышник (плоды). 1 ст. ложку плодов заварить стаканом кипятка, настоять 2 часа в теплом месте, процедить. Принимать по 1-2 ст. ложки 3-4 раза в день до еды. Помогает при учащенном сердцебиении, удушье, головокружении.

7. Боярышник (цветы и плоды). Плоды и цветы смешать в равных частях. 3 ст. ложки смеси заварить 3 стаканами кипятка, настоять 2 часа в теплом месте, процедить. Пить по стакану 3 раза в день за 30 минут до еды или через час после нее в начале климатического периода до исчезновения неприятных симптомов и восстановления тонуса.

8. Пастушья сумка. 40 г травы залить 1 л кипятка, настоять. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день при изнурительных маточных кровотечениях.

едигз винил



# Энциклопедия «БЭЛ» от А до Я

9. Каштан конский. 15 г корок залить 1,5 стакана кипятка. Кипятить 10 минут на слабом огне. Укутав, настоять час, процедить. Делать промывания 2 раза в день (утром и вечером) при маточных кровотечениях.

10. Вероника колосовидная или дубравная. 1 ст. ложку сухой травы заварить 300 мл кипятка. Выпить половину настоя за 10 минут до еды, а оставшийся настоей пить в перерывах между едой. За день надо выпить 600 мл настоя.

11. Валериана — 10 г, мята перечная — 20 г, ромашка — 20 г. 1 ч. ложку смеси залить стаканом кипятка. Через 10 минут процедить настой и пить как чай.

12. Хмель (шишки). 1 ч. ложку хмеля залить стаканом кипятка, кипятить 20-30 минут, процедить. Пить 3 раза в день по стакану.

13. Крушина (кора), береза повислая (листья), мята перечная (листья) тысячелистник (трава), валериана (корни) — по 20 г.

1 ст. ложку сбора залить стаканом воды, настоять на водяной бане 15 минут, охладить в течение 45 минут, процедить, долить кипяченой водой до начального объема. Пить по стакану настоя в течение дня при различных нарушениях менструального цикла.

14. Крушина (кора), калина (кора) — по 25 г. 1 ст. ложку сбора залить 200 мл воды, кипятить на водяной бане 30 минут. Стакан отвара выпить в течение дня небольшими глотками при нарушении менструального цикла.

линия сгиба

# В об А мо «БЭЛ» энциклопедия

3. Найдите левой рукой точку на шее, расположенную в 1-3 см слева от позвоночника. Надавите на нее. Повторите упражнение правой рукой.

4. Найдите левой рукой точку на шее у основания черепа, которая расположена в 3-5 см слева от позвоночника. Правой рукой найдите аналогичную точку справа от позвоночника. Одновременно надавите на обе точки.

Эти упражнения позволяют снять напряжение мышц шеи и плеч. Напряженные мышцы, подобно пробке, закупоривают энергетические каналы. Расслабление их поможет избавиться от депрессии.

5. Гармонизирующая точка (рис. 1). Массаж проводится в состоянии полного покоя легким нажатием указательным пальцем на точку, расположенную на мочке уха. Восстанавливает нормальный сон. Действие эффективнее с правой стороны.

6. В течение 5 минут надавливать на каждую точку, указанную на рис. 2. Массаж проводится сидя указательными пальцами обеих рук. Помогает при повышенном состоянии, страхе.



Рис. 1

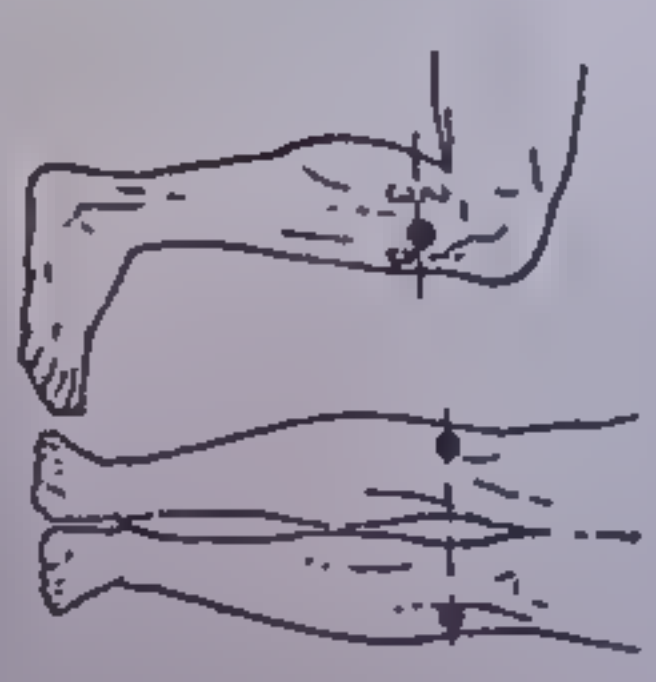


Рис. 2



Рис. 3



ника. Правой рукой найдите аналогичную точку справа  
репа, которая расположена в 3-5 см слева от позвоноч-  
4. Найдите левой рукой точку на шее у основания че-  
нее. Повторите упражнение правой рукой.

3. Найдите левой рукой точку на шее, располо-  
женную в 1-3 см слева от позвоночника. Надавите на

10 *Энциклопедия «БЗГ» от А до Я*

10. Иван-чай (кипрей). 2 ст. ложки измельченных  
листьев залить в термосе 2 стаканами кипятка, нас-  
тоять 5 часов, процедить. Пить по 1/4-1/3 стакана 3-  
4 раза в день.

### Водные процедуры

1. Хвойные ванны.  
Проводятся при температуре воды 36-37 градусов,  
продолжительность процедуры — 15-20 минут. Бла-  
готворно действуют на организм в период климакса.  
2. Успокоительные ванны с отваром валерианы  
или ромашки.

Отвар валерианы. 5 горстей корней залить 1 л во-  
ды, варить на слабом огне 15 минут, процедить.  
Отвар ромашки. 500 г цветков залить 1-1,5 л во-  
ды, кипятить под крышкой 10 минут, процедить.  
3. Хожжение по воде.

Налить в ванну холодную воду по щиколотку. Похо-  
дить по ней несколько минут. Помогает при приливах.

### Точечный массаж

1. Займите удобное положение, лежа или сидя.  
Найдите левой рукой точку на левом плече примерно  
в 3-5 см от позвоночника и помассируйте ее. Затем  
выполните упражнение правой рукой.

2. Положите левую руку на место соединения шеи  
с левым плечом. Надавите на эту точку. Повторите  
упражнение правой рукой.

10. Бероника колосовидная или дубравная. 1 ст.  
день (утром и вечером) при маточных кровотечениях.  
10 минут на слабом огне. Укутав,  
процедить. Делать промывания 2 раза в

9. Каштан конский. 15 г корок залить 1,5 стакана  
лапчатка. Кипятить 10 минут на слабом огне. Укутав,  
процедить. Делать промывания 2 раза в

15. Горьц птичий (трава) — 10 г, хвощ полевой  
(трава) — 10 г, золототысячник малый (трава) — 30 г,  
лапчатка прямостоячая (трава) — 50 г.

Приготовить настой, как описано в рецепте 13.  
1 стакан настоя пить в течение дня глотками при  
склонности к повышению давления и нарушении  
менструального цикла.

16. Пастушья сумка (трава). 40 г травы залить 1 л  
воды, кипятить на слабом огне 5 минут. Принимать по  
0,5 стакана 3 раза в день при изнурительных маточ-  
ных кровотечениях.

17. Валериана лекарственная (корни). Залить 2 ч.  
ложки корня стаканом горячей воды, кипятить 15 ми-  
нут. Пить отвар по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды  
при приливах.

### Успокоительные

1. Мята перечная (листья), полынь горькая (тра-  
ва), фенхель (плоды), липа (цветки), крушина (кора)  
— по 20 г. 1 ст. ложку сбора залить стаканом воды,  
настоять на водяной бане 15 минут, охладить 45 ми-  
нут, процедить, долить до нужного объема кипяченой  
водой. Пить по стакану настоя утром и вечером при  
климатическом неврозе.

2. Лапчатка гусиная (трава), чистотел (трава), ты-  
сячелистник (трава), ромашка (цветки) — по 25 г.  
Приготовить настой, как описано в рецепте 1. Пить  
по 1/3-1/2 стакана в день небольшими глотками при  
климатическом неврозе.

ВЕРИГА ВИННИ



3. Валериана (корни) — 30 г, мята перечная (листья) — 30 г, ромашка (цветки) — 40 г. 1 ст. ложку сбора залить кипяченой водой комнатной температуры, кипятить на водяной бане 30 минут, охладить 10 минут, процедить, добавить кипяченую воду до нужного объема. Пить по стакану утром и вечером как успокоительное и болеутоляющее средство.

4. Экстракт пассифлоры. Принимать по 30 капель экстракта 3 раза в день в течение 2-3 месяцев при повышенной возбудимости, частых «приливах», повышении артериального давления.

5. Калина (плоды). 1 ст. ложку плодов заварить в стакане кипятка как чай. Пить по 0,5 стакана 2 раза в день.

6. Шалфей полевой (буквица). 3 ст. ложки залить 0,5 стакана кипятка с сахаром, настоять 15 минут и пить как чай перед едой (дневная доза). Прекрасное средство при нервном истощении, утомлении, гипертонии.

Для снятия раздражающей слабости

1. Настойка корня женьшеня. По 15-20 капель за 20-40 минут до еды 2-3 раза в день.

2. Настойка лимонника. По 20-25 капель 1-3 раза в день.

3. Экстракт элеутерококка жидкий. По 20-30 капель за 30 минут до еды.

Настойки и экстракт принимать 30-40 дней. Противопоказание — повышенное давление.

При нарушении сна

1. Смесь из пшеничного или ржаного хлеба, мел-

линия сгиба

4

ко нарезанных свежих или соленых огурцов, кислого молока или глины накладывать на лоб утром, в обед и перед сном при длительной бессоннице.

2. В стакан горячего молока добавить 20 г измельченного чеснока. Выпить перед сном.

3. Размешать чистую глину в простокваше, смесь завернуть в ткань и привязывать на лоб при длительной, изнуряющей бессоннице.

4. Ежевика сизая. 2-3 ст. ложки сухих измельченных листьев залить 0,5 л кипяченой воды, кипятить на слабом огне 10 минут, настаивать 30-40 минут, процедить. Пить по 0,5 стакана 2-3 раза в день.

5. Репла. 2 ст. ложки измельченного корнеплода залить стаканом воды, варить 15 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день или целый стакан на ночь при изнуряющей бессоннице.

6. Тыква. Пить перед сном по 50-100 г сока.

7. Герань луговая. 1 ст. ложку измельченной травы или корней настаивать в 2 стаканах кипяченой охлажденной воды в закрытой посуде в течение 8 часов. Пить настой по 2 ст. ложки 3-4 раза в день.

8. Укроп. 50 г семян укропа залить 0,5 л кагора или портвейна, варить на небольшом огне 15-20 минут, настоять час, укутав, процедить, отжать. Пить по 50-60 г перед сном.

9. Калина обыкновенная (кора). 2 ст. ложки измельченной коры отварить в 1 стакане воды. Пить по 0,5 стакана 2 раза в день.



Андрей Маленков, доктор биологических наук, профессор

# РАК НАДО ЛЕЧИТЬ, ПОКА ЕГО НЕТ

О методах распознавания и лечения онкологических заболеваний, применяемых в Центре гомеостатической медицины, подробно рассказывалось в нашем журнале ровно год назад (№11, 2003 г.). Статья называлась «Три мифа о неизлечимости рака». Сейчас перед руководителем этого центра, Андреем Георгиевичем Маленковым, поставлена новая задача — создать сеть профилактических учреждений, в которых можно было бы пройти обследование

на предрасположенность к раку. Только при всеобщей диспансеризации, считает профессор Маленков, можно поставить надежный заслон распространению этого грозного заболевания

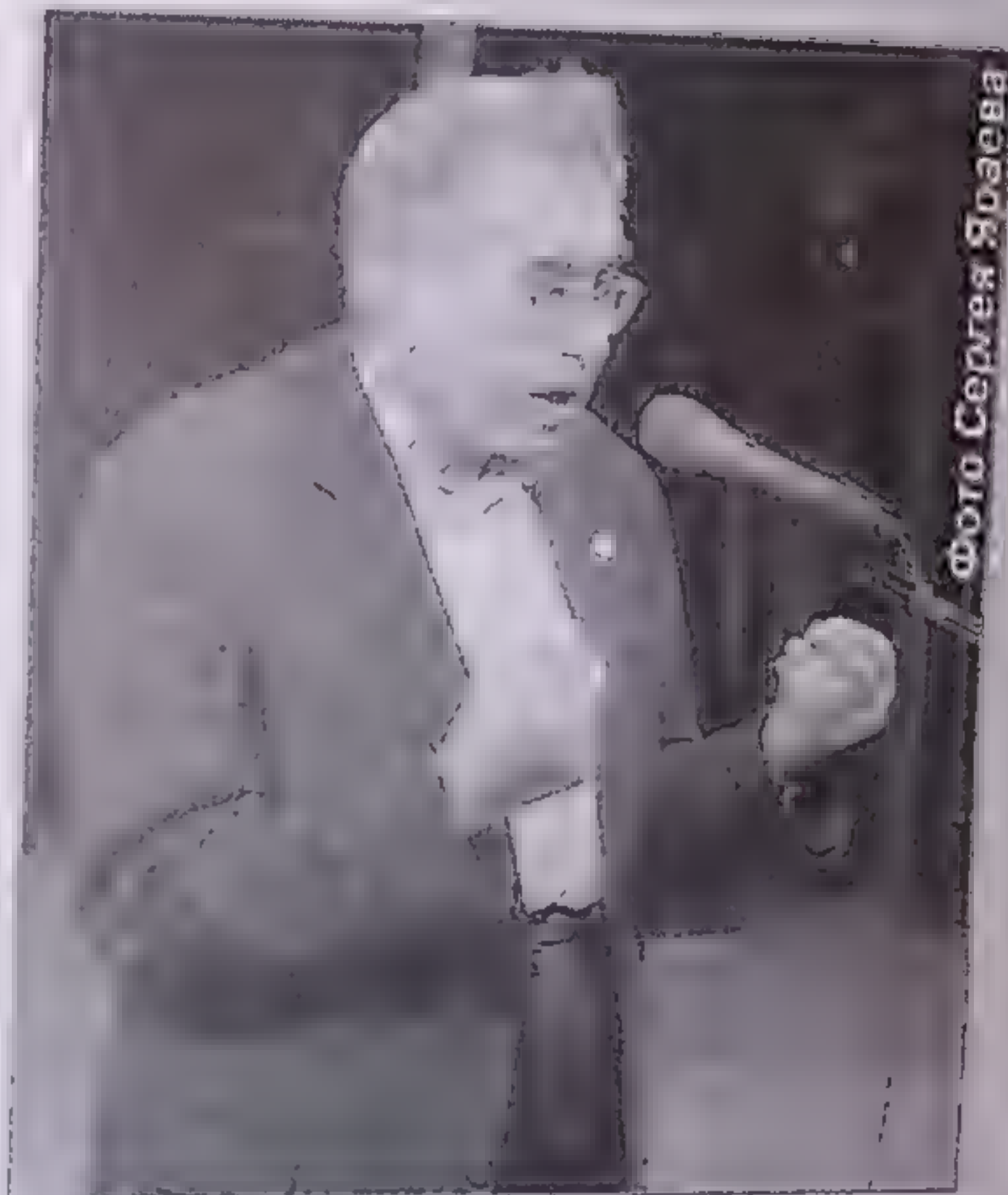


Фото Сергея Ягозева

Не так уж редко от врачей можно услышать такие слова: «У вас предрак. Пока будете наблюдаться, а если состояние изменится, начнем принимать меры». Такая постановка вопроса, на мой взгляд, абсурдна, ведь всем известно, что ждать, как поведет себя организм, в таких случаях чрезвычайно опасно. Главная задача онкологов всего мира — как можно раньше диагностировать рак и не допустить его развития. Ранняя диагностика рака — это обнаруже-

ние самого начала опасного процесса. Но с чего он начинается? На это есть разные точки зрения.

## С чего начинается рак?

Многие считают — с появления одной раковой клетки. Бесконтрольно размножаясь, она по прошествии нескольких лет дает многомиллионное потомство, которое и является опухолью. Если бы развитие рака шло таким путем, то в задачу ранней диагностики входило бы



обнаружение если не первой раковой клетки, то ее близких, еще малочисленных, потомков.

На самом деле процесс возникновения опухоли происходит иначе. Первый этап, который можно назвать предрасположенностью ткани или органа к раку, выражается в ослаблении механических связей между клетками. Одной из причин такого ослабления может быть генетическая предрасположенность, из-за которой в раннем детстве в тканях не возникло прочного сцепления клеток. Другая причина связана с воздействием на организм химических или физических канцерогенных агентов, ослабляющих межклеточные связи.

И в том, и в другом случае сцепление клеток можно усилить. В нашем центре для этого предлагается принимать так называемые *тканеспецифичные адгезионные факторы*. Механическая прочность ткани при этом увеличивается, что и становится основным препятствием бесконтрольному делению клеток, то есть образованию опухоли.

Что представляют собой тканеспецифичные адгезионные факторы? Это выделенные из ткани животных белки (S-100 белки), которые не вызывают иммунной реакции, выдерживают кипячение и остаются активными при приеме с пищей. Тканеспецифическими эти препараты называются потому, что каждый из них обладает своей спецификой — воздействует на определенный вид ткани. Сейчас мы располагаем факторами для легких, печени, почек, молочной, поджелудочной, щитовидной и предстательной желез, тимуса и некоторых других тканей.

Те, кто входит в группы риска, могут принимать эти препараты профилактически. Имеются в виду люди, у которых наиболее вероятна генетическая предрасположенность

к онкологическим заболеваниям, или те, чей организм подвергается воздействию канцерогенного фактора. В первую группу входят люди, у которых близкие родственники болели раком. Во вторую — работающие на вредном производстве, или проживающие в регионах с неблагоприятной экологией, или курильщики. Известно, что курение в 40-50 раз увеличивает риск рака легких, поэтому курильщикам целесообразно периодически (1 раз в 2-3 года) принимать тканеспецифический адгезионный фактор легких.

## Второй этап

Этот этап характеризуется тем, что в ткани возникают множественные очажки клеток, контакт между которыми еще более ослаблен, а способность клеток к делению повышена. В этих очажках нарушается тканевая структура, следствием чего становится ухудшение кровоснабжения и дефицит кислорода. Организм пока справляется с этими нарушениями, для чего включается механизм апоптоза — самоубийства клетки: в условиях дефицита кислорода митохондрия (органелла, обеспечивающая клетку энергией) вызывает гибель перерождающейся клетки.

Но для того чтобы этот защитный механизм исправно действовал, митохондрий (внутриклеточных образований) должно быть достаточно много и они должны быть активными. А для своего размножения и нормального функционирования эти органеллы требуют большого набора микроэлементов. Если же в организме недостаточно микроэлементов, то митохондрии ослаблены и их мало. В этом случае перерождающиеся клетки не уничтожаются и получают возможность приспособиться к существованию в другом энергетическом режиме — с помощью глико-



лиза. Такой тип метаболизма гораздо менее эффективен для жизнедеятельности клетки, но он дает ей возможность не зависеть ни от кислорода, ни от микроэлементов. Переход на гликолиз — суть ракового перерождения клетки.

Для того чтобы восполнить дефицит микроэлементов, в нашем центре предлагается принимать универсальное средство — *геомалин*, созданный на основе природного минерала. Суть его воздействия такова: митохондрии получают возможность размножаться и успешно выполнять защитную функцию — убивать перерождающиеся клетки.

### Третий этап

На этом этапе в ткани появляются множественные очаги клеток с измененным метаболизмом. Это уже предрак. Вероятность развития опухоли в течение 3-4 лет, согласно клиническим данным, в этих случаях составляет 30-40%. Но и эта стадия обратима.

Предрак можно обнаружить методом *глубинной радиотермометрии*. Этот метод основан на том, что ткань в предраковом состоянии имеет более высокую температуру, чем окружающая ее нормальная ткань. Причем разница температур прямо пропорциональна злокачественности процесса. Появление очагов гипертермии в органах однозначно свидетельствует о предраке или уже развившейся опухоли. Метод *глубинной радиотермометрии* позволяет снять карту температур любого внутреннего органа с высо-

кой точностью (до 0,05 градусов). Глубинная радиотермия позволяет надежно распознавать предраковое состояние (и, конечно, обнаруживать опухоль, если она уже возникла) в молочной, предстательной и щитовидной железах, в легких, костях, мочевом пузыре, органах малого таза, пищеводе. Если очаг гипертермии обнаружен, а другие методы (УЗИ, томография, рентген) опухоли не выявляют, то можно констатировать именно предрак.

### Что делать, если обнаружен предрак?

Надо повернуть процесс вспять и добиться полной регрессии заболевания. В нашем центре для этого предлагаются следующие меры:

1. Восстановить и поддерживать баланс микроэлементов в организме с помощью препарата *геомалин*.
2. Усилить межклеточные контакты с помощью *тканеспецифического адгезионного фактора*.
3. Противостоять стрессам, которые заметно снижают защитные силы организма (с этой целью в нашем центре предлагается средство *тодикамп*).

Применение этих и некоторых других препаратов гомеостатической медицины с высокой вероятностью позволяют устранить предраковое состояние. А для того чтобы такое лечение стало более доступным, Центр гомеостатической медицины начал проводить диспансерное обслуживание и в собственном здании, и в выездных кабинетах на предприятиях и в учреждениях.

Центр гомеостатической медицины  
Москва, ул. Досфлота, д. 2. МСЧ №143  
☎ (095) 778-48-11, ☎/факс (095) 497-98-02  
В будни — с 10.00 до 17.00, в субботу — с 10.00 до 14.00.  
E-mail: cgmabop@mail.ru Сайт: www.neboley.narod.ru



# Поможем друг другу

✍ «Уже более 12 лет меня беспокоит грибок на ногтях ног. Хотелось бы знать, существуют ли какие-то методики по его лечению. Если кто-нибудь знаком с такой методикой, пришлите мне, пожалуйста»

170040, г. Тверь, пр. 50 лет Октября, 30-19-  
Пешехонова С.Н.

✍ «У меня поликистоз почек. Врачи говорят, что консервативному лечению это заболевание не поддается — нужно делать операцию. Хотелось бы знать, есть ли все-таки какие-то способы лечения этого заболевания без операции. Напишите, пожалуйста».

Людмила Николаева, г. Северодвинск

## СОВЕТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

### Как вылечить кашель

Сильный кашель, как правило, появляется при ОРЗ и гриппе. Лечить его я советую так. Для начала надо дать больному пропотеть, поэтому пусть выпьет 3-4 стакана отвара из потогонных растений: плодов и листьев малины, земляники, ежевики, цветков липы, листьев мать-и-мачехи. Для отхаркивания мокроты хорошо пить молочную сыворотку в теплом виде или отвар семян аниса с медом (на стакан воды — 1 ст. ложка семян, 1 ч. ложка меда, щепотка соды).

Если эти меры не помогают и кашель усиливается, надо на грудь ближе к горлу и на икры поставить горчичники и держать их, пока не начнет жечь. Вместо горчичников можно на те же места наложить тертый хрен или смоченную в живичном скипидаре салфетку. Салфетку надо хорошенько отжать и держать не более 15 минут (помните, что скипидар является очень сильным средством, оно противопоказано малышам, как и мази, содержащие большое количество камфары и ментола).

По утрам нужно пить молоко с медом и щепоткой соды, только мед надо предварительно прокипятить, так как некипяченый мед, раздражая стенки горла, усиливает кашель.

В.Горяева, г. Ивантеевка

### При слезотечении

(для Евгении — №5, 2004 г.)

1. Я думаю, что слезотечение, как вы его описываете, — симптом избыточного сахара. Ваш организм не справляется с его усвоением. Особенно опасно употребление сахара вместе с содой (любая выпечка). Исключите



сладкое на ночь. Вообще идеально — не есть ничего после 1800 и не пить после 2000. Тогда вставать вы будете выспавшейся, бодрой, с ясными глазами и хорошим аппетитом.

Валерий г. Екатеринбург, а/я 27

2. Чтобы не текли слезы, попробуйте на ночь делать примочку на глаза из отвара черного чая, только не свежесваренного, а настоянного. Мне примочка помогает.

Добронравова А.Н., 636857 Томская обл.,  
Зарянский р-н, п. Окунеево

### **Промывание носоглотки от аллергии** (для Даны из Москва — №11, 2003г.)

1. В вашем журнале я прочитала письмо Даны из Москвы, в котором она просит совета, как избавиться от аллергии. Дана работает парикмахером, а я — в библиотеке, и у меня тоже была аллергия. А вылечилась я, промывая носоглотку собственной мочой, но можно промывать и раствором поваренной соли (на стакан кипяченой воды комнатной температуры — пол чайной ложки соли). Раствор нужно перелить в чашечку и втягивать его поочередно по 10-15 раз то одной, то другой ноздрей, а затем выплевывать. Сначала я делала такие промывания по несколько раз в день, а сейчас изредка — только в качестве профилактики.

Такими промываниями носоглотки, кроме того, очень эффективно лечатся и насморк, и ангина. Когда у меня закладывало уши после перенесенного гриппа, этот способ также помогал.

Михайлова С.В., Башкортостан

2. Предлагаю от аллергии простой рецепт. Нужно взять по 1 ч. ложке коры крушины, травы тысячелистника, череды и крапивы (все продается в аптеке), залить сбор стаканом крутого кипятка и настоять как чай. Пить 4 раза в день по 1 ст. ложке (детям — по 1 ч. ложке) за полчаса до еды. Курс — один месяц.

Л.Е.Байдак, 5400 Молдова, г. Резина,  
ул. Щусева 7-86

### **Еще одно средство от пяточной шпоры**

«Шпора» хорошо лечится перцовым пластырем. Нужно наклеить пластырь на пятку на 2-3 дня (сколько сможете вытерпеть). Сняв пластырь, смазать пятку кремом. Этот курс можно повторять. У меня боли прошли уже за три курса. Кому-то может потребоваться и больше.

Н.И.Маслова, г. Москва

### **Если у вас стоматит, нужно...**

1. Полоскать рот крепким раствором марганцовки.
2. Полоскать рот раствором 3%-й перекиси водорода (1 ст. ложка на стакан теплой воды).
3. Смазывать десны следующим составом:  
мед, сок алоэ, растительное масло (все — по 1 ст. ложке)

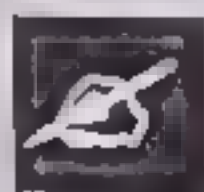
Л.П.Ильина, г. Йошкар-Ола





Фото Сергея Яраева

**Рубрику  
ведет  
Татьяна  
Сахарчук,  
кандидат  
медицинских  
наук**



*«О дефиците в организме человека йода и кальция и связанных с этим заболеваниях пишут давно. А теперь начали говорить еще и о дефиците магния. Действительно ли нам не хватает магния, и к чему это может привести?».*

**Е.Б. Карпова, г. Москва**

Такая проблема действительно существует. Установлено, что в ряде регионов, в том числе и в России, в природе существует дефицит магния. А кроме того, в рационе питания магния становится меньше. Происходит это из-за истощения почв и увлечения рафинированными продуктами. За сто лет потребление магния россиянами снизилось более чем в два раза.

Дефицит магния особенно остро проявляется с сентября по апрель, причем магнидефицитное состояние чаще встречается у женщин. По данным, которые приводит доктор наук О.А. Громова, особенно часто дефицит магния обнаруживается при травмах, голодании, приступах тахикардии, при гипертонии, атеросклерозе, алкоголизме, эпилепсии, остеопорозе, паркинсонизме, бронхиальной астме, иммунодефицитах, дефиците витаминов E и B, при приеме противозачаточных средств.

Длительный дефицит магния может привести к болезням. Магний относят к макроэлементам, так как содержание его в организме исчисляется граммами. В организме взрослого человека в норме содержится 20-30 г магния, в крови — 0,75-1,26 ммоль/л (1,67-3,15 мг/л). Чем активнее обмен веществ в ткани, тем выше в ней концентрация магния. Особенно много магния в почках, печени, сердце, а также в костях, связках, нервной ткани. Понятно, что все эти органы и ткани страдают при дефиците магния.

Важную роль играет магний в работе «энергетических станций клетки» — митохондрий. Нужен он и для правильного обмена в организме кальция. Выяснилось, что при дефиците магния кальций может откладываться в стенках сосудов, уплотняя их, даже если самого

кальций  
более  
Есть  
бая фо  
ность  
вивает  
ный ог  
ния в т  
ше и пр  
При  
ница, но  
ти, разд  
тошнота  
почках (и  
аутизм (и  
В мяг  
ются инс  
в морско  
магния ле  
Много  
каш, сост  
магния). М  
ке его в 2-  
тому одно  
пятствует  
Магний  
ленный пигм  
менее биод  
щие расте  
беднее, чем  
го хранивш  
одоступнос  
Магний с  
альмагеле,  
гастрите с п  
нения дефи  
нуждаются в  
При приеме  
антибиотики  
средства, при  
зуфиллин. Но  
ества мочи, с  
пищевых прод  
ратами, содер  
А общая ре  
принимать пр  
Это особенно  
нийдефицитн  
жащие магни



кальция в организме и недостаточно. Следовательно, дефицит магния ведет к более быстрому развитию атеросклероза.

Есть связь между дефицитом магния и гипертонией. Существует особая форма гипертонии — сользависимая. Это наследственная особенность организма. Когда у человека с такой предрасположенностью развивается гипертоническая болезнь, ему иногда достаточно съесть соленый огурчик, чтобы начался гипертонический криз. А при дефиците магния в таких семьях гипертоническая болезнь проявляется гораздо раньше и протекает тяжелее.

При дефиците магния характерны постоянное чувство усталости, бессонница, ночные приступы потливости, ослабление внимания, снижение памяти, раздражительность, головокружения, судороги в ногах, иногда поносы, тошнота и рвота, предменструальный синдром, могут образоваться камни в почках (особенно кальциевые). У детей при дефиците магния развивается аутизм (психическое расстройство, проявляющееся отказом от общения).

В мягкой воде магния мало. Замечено: там, где вода мягкая, чаще случаются инсульты. Чем соленее вода, тем магния больше. Особенно много его в морской воде. Поэтому морские купания так полезны, ведь всасывание магния легко происходит с кожи.

Много магния в бурых водорослях, халве, миндале, арбузе, в смесях для каш, состоящих из 7-8 злаков (на упаковках иногда указывается содержание магния). Молочные продукты, хотя сами и содержат магний (в козьем молоке его в 2-2,5 раза больше, чем в коровьем), угнетают его всасывание. Поэтому одновременно с препаратами магния их потреблять не следует. Препятствует усвоению магния и кофе, особенно растворимый.

Магний входит в состав многих соединений в растениях, в частности в зеленый пигмент — хлорофилл. В сухих травах магний хлорофилла становится менее биодоступным, поэтому зелень лучше есть в сыром виде. Дикорастущие растения полезнее, чем огородные, так как культурная почва всегда беднее, чем необработанная. Много магния в шоколаде и в орехах. Но в долго хранившихся очищенных орехах он становится менее биодоступным. Биодоступность магния снижается в продуктах и при нагревании.

Магний содержится в некоторых лекарственных препаратах, например в альмагеле, фосфолюгеле, применяемых при язвенной болезни желудка и гастрите с повышенной кислотностью. Конечно, применять их для восполнения дефицита магния не стоит, но те, кто лечится этими препаратами, не нуждаются в его дополнительном приеме.

При приеме некоторых лекарств потребность в магнии увеличивается. Это антибиотики группы аминогликозидов, витамины  $B_6$ ,  $E$ , противозачаточные средства, принимаемые внутрь, группы сердечных гликозидов, бета-блокаторы, эуфиллин. Но избыток магния тоже опасен. Его симптомы — уменьшение количества мочи, снижение частоты дыхания, заторможенность. При употреблении пищевых продуктов перенасыщения магнием не бывает. А вот увлекаться препаратами, содержащими его, не стоит. Нужно точно следовать аннотации.

А общая рекомендация такова: осенью в течение 1-2 месяцев полезно принимать препараты, содержащие магний, для укрепления организма. Это особенно важно для тех, у кого есть симптомы, характерные для магнидефицитных состояний. Витаминные комплексы и биодобавки, содержащие магний, сейчас легко приобрести в аптеках.



Валентина Ефимова

# Главное – саморегуляция



Людмила Феофановна Тарасевич собирает целебные травы в предгорьях Кавказа — экологически чистом районе

В прошлом номере рассказывалось об оздоровительной системе А.Е.Алексеева, направленной на восстановление саморегуляции организма. Очищение организма по этой системе проводится с использованием биологически активной добавки «Полифит-М». Это одна из лучших российских БАД, успешно применяемая и в клинической практике врачей, и в оздоровительных программах

## «Все в одном флаконе»

Бывало не раз, что творческое озарение приходило к людям во

Продолжение. Начало в №10 за 2004 г.

сне. Но когда инженеру-радиоэлектронщику Людмиле Феофановне Тарасевич приснился старец (позднее она нашла в нем сходство с Сергием Радонежским), который сказал, что ей надо оставить работу и



СИСТЕМА

посвятить себя созданию лечебного средства из трав и растений, она решила, что этот сон — результат ее нездоровья. В то время она находилась в клинике из-за обострения своих многочисленных болезней. Причиной тому были тяжелые переживания — у мужа Людмилы Феофановны обнаружили злокачественную опухоль, провели сеансы облучения, вызвавшие серьезные негативные последствия...

Чуть оправившись, она вышла на работу, но вскоре опять оказалась в больничной палате — и вновь увидела тот же сон. Она призадумалась, однако, воспитанная на атеистических принципах, отказывалась верить, что важную информацию можно получить таким необычным путем. Хотя объяснение этому можно было дать вполне реалистическое: Людмила Феофановна, мечтая найти средство для восстановления саморегуляции организма мужа, углубилась в изучение биологии, химии, медицины, и в ее подсознании, несомненно, уже шла творческая работа. Когда удивительный сон приснился ей в третий раз, она без колебаний оставила работу, столицу и отправилась в дальнюю станицу Краснодарского края в родительский дом.

В ее жизни началась новая страница: кропотливый сбор лекарственных трав, растущих там, где земля никогда не возделывалась для сельского хозяйства, исследование их свойств, проведение экспериментов... Эта работа, продолжавшаяся четырнадцать лет, завершилась созданием уникального продукта — биологически активной добавки "Полифит-М", которую вра-

чи за ее универсальность называли "все в одном флаконе". Препарат получил золотую медаль И.И.Мечникова РАЕН, был отмечен дипломом и медалью победителя на выставке-ярмарке "Лучшие товары России" в 2002 году. Но это произошло уже после того, как созданное Л.Ф.Тарасевич средство помогло сотням людей.

Первыми пациентами были сама Людмила Феофановна и ее близкие. Принимая "Полифит-М", Тарасевич преодолела свои недуги и приобрела работоспособность, необыкновенную для ее немолодого уже возраста. Укрепила здоровье любимого внука, с детства росшего болезненным ребенком. С успехом пользовались препаратом и все, кто работал под началом Людмилы Феофановны. Особенно он был необходим сборщикам лекарственных трав и растений, ведь они собирают их вручную в труднопроходимых предгорьях Кавказа, живут в полевых условиях и легко могут получить травмы. А до врача далеко...

Однажды произошел такой случай. Один рабочий неосторожно рубил дрова и попал себе топором по ноге. Превозмогая боль, стянул сапог, но залитый кровью носок снять не удалось — он прилип к ране. Что делать? Телефона нет, до ближайшей станицы десять километров. К счастью, в рюкзаке был флакон "Полифита-М", который незадачливый "дроворуб" целиком вылил прямо на носок. А сверху ногу обмотал плотнее тряпочкой, чтобы остановить кровотечение. Через два дня пришла машина, и сборщика отвезли в травмпункт. Каково же было



удивление врача, который, сняв повязку и носок, не только не обнаружил естественного для такого случая нагноения, но и увидел, что рана уже затягивалась новой молодой кожей!

У Людмилы Феофановны накопилось много примеров целебного действия препарата, но для его признания важнее было то, что он прошел многократные успешные апробации на базе разных клиник, получил патенты, прошел тестирование на безопасность и регистрацию в Минздраве. Я читала документы, в которых отмечен высокий эффект "Полифита-М" при лечении больных среднего и пожилого возраста с сердечно-сосудистой патологией, заболеваниями желудочно-кишечного тракта и опорно-двигательного аппарата. Хорошо помогает он и больным детям, особенно с нарушением функций органов дыхания, кожи, с неврологическими расстройствами. Даже реабилитация больных алкоголизмом и наркоманией, чей организм основательно поврежден, с применением "Полифита-М" идет намного быстрее.

### Питание для клеток

Что же представляет собой "Полифит-М"? Чтобы ответить на этот вопрос, проследим, как Людмила Феофановна Тарасевич шла к его созданию.

Изучая различные теории возникновения болезней и старения, Людмила Феофановна самой убедительной нашла теорию свободно-радикального окисления. Именно окислители, появляющиеся при окислительных реакциях, разруша-

ют клетки. А поскольку они рождаются в ходе цепных реакций, то легко можно представить, с какой угрожающей быстротой будет расти количество вредных веществ, если им не противостоит природная антиоксидантная защита организма.

К сожалению, в последние десятилетия из-за плохой экологии, нездорового питания, болезней и стрессов защита нашего организма от свободных радикалов ослабевает. Вот почему такое серьезное значение придается дополнительному приему антиоксидантов, прежде всего витаминов А, С, Е и микроэлементов селена. Правда, эти главные защитники клеток смогут успешно противостоять их разрушителям лишь в содружестве со всей антиоксидантной командой, в которую еще входят цинк, медь, железо, витамины группы В, особые белки-ферменты, называемые энзимами с активными центрами коэнзимами, полезные кишечные бактерии, ненасыщенные жирные кислоты, биофлавоноиды и другие полезные вещества. Но даже при наличии этих веществ человек может болеть, если, например, ему не хватает какой-нибудь из незаменимых аминокислот, необходимых для синтеза белков.

Но как определить, что находится в избытке, а что — в дефиците? Ведь болезни и генетическая предрасположенность формируют свою биохимическую картину организма. К сожалению, пока нет достоверных методов, позволяющих быстро давать ответ на этот вопрос.

Людмила Феофановна после длительных раздумий решила создать средство, в котором присут-



существовал бы весь спектр веществ, необходимых человеку для поддержания его здоровья, из чего организм как самоорганизующаяся система будет сам брать то, что ему требуется. Она долго отбирала лекарственные растения, содержащие нужные витамины, минеральные вещества, жирные кислоты, аминокислоты. Сочетала их в самых оптимальных соотношениях. Еще дольше билась над технологией, которая позволила бы извлечь из трав все самое целебное и донести это до человека в биоусвояемом виде и без потерь.

Оказалось, что это выполнимо, если подвергать растения многоступенчатой ферментации на нерафинированном растительном масле. Каждое из них собирается в пору своей вегетации и проходит ферментацию отдельно, поскольку разным травам для переработки требуется разная степень солнечной инсоляции и разное температурное воздействие. Затем масляные экстракты соединяют и оставляют созревать дальше. В течение почти двенадцати месяцев в масло переходят биологически активные вещества растений, причем в той форме, которая легко усваивается организмом и не дает аллергических реакций.

Заканчивается изготовление "Полифита-М" на фармацевтическом предприятии, где осуществляется последний этап ферментации и проводятся лабораторные исследования на соответствие стандартам качества. Там же препарат фасуют в герметичные стеклянные флаконы.

Как и предполагала Людмила Феофановна, в созданном ею средстве было многое из того, что необходимо организму. Оно обеспечивало их активную жизнедеятельность клеток и их слаженное взаимодействие. В первую очередь после приема "Полифита-М" идет заметное восстановление иммунной системы и эндокринных желез, что, в свою очередь, активизирует процессы обмена веществ, работу желудочно-кишечного тракта, сердца, сосудов, печени, почек, кожи и других органов. Вот почему он просто незаменим в ситуациях, когда организм перестраивается, то есть в период очищения от шлаков и токсинов. Это качество "Полифита-М" и побудило академика РАЕН А.Е.Алексеева включить его в свою систему восстановления организма, о которой мы поговорим в следующем номере журнала.

*Окончание следует*

Контактные телефоны: (095) 504-67-13, 510-93-36, 744-46-75

По этим телефонам вы можете:

- заказать "Полифит-М", фильтр "Нерокс", скипидарные эмульсии, аудио-, видео- и печатные материалы с выступлением академика А.Е.Алексеева;
- записаться на лекции Л.Ф.Тарасевич и А.Е.Алексеева.

Жители регионов могут получить "Полифит-М", фильтр "Нерокс" и скипидарные эмульсии наложенным платежом.

Дополнительная информация — на сайтах:

<http://spektr-21.ru>

<http://polyfit.nr.ru>

<http://voda.nr.ru>



# Без подробностей

## Шум провоцирует гипертонию

Люди, проживающие или работающие рядом с оживленными автомагистралями, аэропортами, заводами, чаще других страдают различными заболеваниями сердечно-сосудистой системы, в том числе артериальной гипертонией и ишемической болезнью сердца. Это еще раз



подтвердили немецкие ученые, изучавшие воздействие шумовых раздражителей на своих сограждан.

По расчетам медиков, допустимая норма шума составляет 30 децибел. Постоянное воздействие шумовых раздражителей интенсивностью свыше 55 децибел (а именно таков уровень шума на улице с интенсивным движением автотранспорта) вызывает заболеваемость гипертонией. Серьезный вред здоровью наносит ночной шум, особенно когда человек спит у открытого окна.

В России дело обстоит не лучше. Так, например, по данным Моссанэпиднадзора, в настоящее время практически все жители домов, расположенных вблизи крупных автомагистралей (а их в Москве не меньше трех миллионов), подвержены "эпидемии акустического дискомфорта и стресса". Так, к примеру, в зданиях вдоль крупных московских проспектов (Мира, Ленинского, Ломоносовского), на Садовом кольце специалистами зафиксировано значительное превышение "шумовой нормы" — свыше 55 децибел (как и в Берлине), то есть люди практически живут в обстановке, приближенной к условиям окрестностей аэропорта или железной дороги, где шумовая нагрузка составляет 70 децибел.

Чтобы снизить вредные последствия шума у себя дома, врачи рекомендуют использовать герметичные стеклопакеты на окнах. Кроме того, хорошо поглощают звук ковры, мягкая мебель, плотные гардины, полки с книгами. Правда, в этом случае придется чаще прибегать к помощи пылесоса, иначе есть риск задохнуться от бытовой пыли.

## Пенсионеры, опасайтесь СПИДа

Американские врачи столкнулись с неожиданной проблемой — ростом числа ВИЧ-инфицированных среди пенсионеров. Оказалось, что пожилые люди, считая СПИД проблемой молодежи, совсем не заботятся о про-





филактиве. Ситуацию усугубляет негласный запрет на обсуждение этих вопросов.

Корреспонденты, которые затронули эту тему, привели в пример случай с медсестрой Эллис Ренуик, партнером которой был бывший наркоман. В 65 лет, не опасаясь беременности, она решила отказаться от предохранения и заразилась от своего ВИЧ-инфицированного партнера (вскоре он умер от СПИДа).

Как говорят врачи, эта женщина не одинока в своей горе — осведомленность многих об этой болезни оставляет желать лучшего. Общество не хочет думать о том, что у пожилых людей тоже может быть секс, и даже не желает обсуждать этот щекотливый вопрос, несмотря на то, что группа риска увеличивается. Поэтому врачам следовало бы более открыто говорить со своими пациентами на эту непростую тему.

#### Мигрень и изжога

**И**зжога или рефлюкс (заброс в пищевод кислого содержимого желудка, вызывающего изжогу) оказываются нередко предвестниками развития приступа упорной мигрени и, как пра-

вило, сопровождают ее. Поэтому прием обычных средств от изжоги — ощелачивающих препаратов (антацидов), например альмагеля, фосфалюгеля или обычной питьевой соды, может предотвратить приступ мигрени или значительно ослабить головную боль.

К такому выводу пришли врачи из Гарвардской медицинской школы — у всех пациентов, проходивших обследование, после приема антацида головная боль вскоре ослабевала или даже прекращалась.

По мнению специалистов, ощущение кислоты во рту при изжоге инициирует болевой сигнал, который рефлекторно передается в область лба и в другие участки головы, в которых и возникает боль при мигрени. Журнал "Цефалгия", в котором было опубликовано это сообщение, рекомендует людям, страдающим мигренью, ограничить или исключить из питания кислые продукты, вызывающие изжогу, а при ее возникновении — принимать повышенную дозу антацида.



Подготовил Борис Бочаров



Владислав Брагинский, психотерапевт, кандидат мед. наук

# Ребенок, свободный от стресса

*Детский стресс — серьезная проблема, на которую своевременно должны обращать внимание родители, но которую, к сожалению, часто игнорируют, за что в дальнейшем расплачивается и ребенок, и взрослые. В этом я убедился, работая в течение многих лет в детской поликлинике и наблюдая за своими пациентами*

Недавно ко мне на прием взволнованная женщина привела двенадцатилетнего сына Романа. Мама рассказала, что мальчик с трудом засыпает, плохо спит, уже с утра испытывает чувство разбитости, усталости, нервничает, постоянно всем недоволен, а свое настроение называет «безрадостно-тоскливым». Все эти признаки свидетельствовали о ранней хронической депрессии.

Чтобы помочь ребенку, надо было установить причину его депрессивного состояния. Побеседовав с Романом, я узнал, что он постоянно испытывает страх: боится выходить из дома, так как в сквере, расположенном на пути в школу, часто сталкивается с ребятами постарше, которые угрожают избить его за то, что он «ходит по чужой территории». Сама по себе такая ситуация для двенадцатилетнего ребенка очень тяжела — постоянный страх и напряжение ведут к нервному срыву. Дело усугубляется тем, что Роман не находит поддержки у близких. Отец считает, что он трусит, требует, чтобы мальчик «постоял за себя». Такая бескомпромиссная и жесткая позиция отталкивает от него Романа. Маме некогда вникать в его проблемы: она с утра до вечера занята работой. Романом занимается бабушка, которая ничем не может ему помочь. Мальчик одинок, он не находит поддержки у самых близких людей.

К сожалению, этот случай типичен: ребенок испытывает стресс, а родители ведут себя так, как будто ничего не происходит, и своим безразличием обостряют и без того тяжелую ситуацию. Хронический стресс приводит к депрессии, и это состояние уже вызывает тревогу у мамы. Депрессия действительно требует незамедлительной консультации специалиста. Чтобы вывести из нее Романа, понадобятся занятия с психотерапевтом и, конечно, забота и внимание родных.

исovarиват  
се быстро  
е — заня  
конечно,



# есса

своевременно  
к сожалению,  
зается и ребен-  
ние многих лет  
ациентами

Роман не нахо-  
близких. Отец  
грусит, требует  
стоял за себя».   
миссная и жест-  
лкивает от него  
екогда вникать в  
а с утра до вече-  
й. Романом зани-  
которая ничем не  
нь. Мальчик оди-  
дит поддержки у  
одей.

Этот случай типич-  
ытывает стресс, а  
ебя так, как будто  
одит, и своим без-  
оряют и без того тя-  
ю. Хронический  
к депрессии, и это  
ызывает тревогу у  
пительной консуль-  
та. Чтобы вывести  
онадобятся занятия  
и, конечно, за-

Методы борьбы со стрессом, ко-  
торые хороши для взрослых, по раз-  
ным причинам неприемлемы для  
детей. Для них нужны иные подхо-  
ды. Хочу порекомендовать родите-  
лям несколько приемов, которые  
помогут ребенку избавиться от тре-  
воги и обрести уверенность в себе  
после пережитых неприятностей.

♦ Если ребенок испытывает  
острый стресс, не стоит утешать и

Придумайте, например, необыч-  
ные игры-соревнования: сворачи-  
вайте бумажные шарики и бросай-  
те их в далеко поставленную ко-  
робку, постройте домик из спичек,  
надувайте воздушные шары до тех  
пор, пока они не лопнут. Предложи-  
те ему написать несколько позитивных утверждений («я совершен-  
но спокоен», «мне радостно») ле-  
вой рукой (левше — правой).

Известно, что  
помогает снять  
стресс и процесс  
жевания, поэтому  
предложите ре-  
бенку жеватель-  
ную резинку —  
пусть он жует ее  
во время игры.

♦ Научите ре-  
бенка простому  
упражнению, ко-  
торое дает воз-  
можность быст-  
ро успокоиться.  
Надо расставить  
ноги на ширину  
плеч, наклониться  
вперед и упереть-  
ся в пол пальцами  
ног. Потом рас-  
слабить пальцы  
и покачаться, пе-  
рекатываясь на  
ступнях, вперед-  
назад, а затем из  
стороны в сторо-  
ну. Упражнение  
желательно пов-  
торять несколько  
раз в день. Кста-  
ти, чисто интуи-



Фото Льва Шерстенина

уговаривать его успокоиться. Луч-  
ше быстро переключить его внима-  
ние — занять чем-то интересным  
и, конечно, не оставлять одного.

тивно именно так ведут себя школь-  
ники у доски в трудных ситуациях:  
переминаются с ноги на ногу или  
покачиваются на пятках.



♦ Беспокойство, тревога, страх всегда сопровождаются сильным мышечным напряжением. Только при расслаблении мышц всего тела достигается состояние покоя. Поэтому очень важно научить ребенка приемам расслабления. Пусть он поднимет руки и на несколько секунд сожмет пальцы в кулаки. Затем уронит руки, а пальцы предельно расслабит. Повторить это упражнение надо три раза, стараясь достичь максимального напряжения, а затем полного расслабления рук.

♦ Старое, испытанное средство, которое быстро избавляет от стресса, — пробежка на свежем воздухе. Предложите ребенку совершить ее вместе. Устройте небольшое соревнование.

♦ Надежный способ противостоять стрессу — аутогенная тренировка. Научите ребенка простым формулам самовнушения, они пригодятся ему, когда он будет испытывать «смятение разума».

Усадите ребенка в удобное кресло, укутайте пледом, включите негромкую, мелодичную музыку. Попросите его расслабиться, закрыть глаза и проговаривайте определенные формулировки, которые он впоследствии должен выучить наизусть и пользоваться ими самостоятельно. Например: «Я дышу ровно, глубоко, медленно; я ощущаю покой, приятное покалывание в пальцах рук и ног; я чувствую тепло во всем теле; мне хорошо, приятно и спокойно». Этот текст можно удлинять, придумывая новые позитивные установки. Ребенок должен повторять эти фразы медленно, монотонно, но ритмично, сосредоточившись на своем дыхании.

Важно, чтобы ребенок испытывал внутренний комфорт. После непродолжительных тренировок состояние покоя будет достигаться довольно быстро.

♦ Ослабить стрессовую ситуацию поможет метод мысленной релаксации, или представления образов. Для детей это несложно, так как все они от природы наделены образной памятью и могут быстро воспроизвести перед глазами различные предметы. Во время занятий постарайтесь вызвать в сознании ребенка яркие и приятные образы, которые ассоциируются у него с безмятежностью и покоем. Лучше использовать картинку из реальной жизни, а не надуманное «идеальное» представление.

Попросите ребенка дышать ровно и спокойно и, только когда дыхание станет медленным и ритмичным, предложите воспроизвести запомнившуюся картину или сценку. Кто-то представит берег моря, веселые волны, ласковое солнце или любимый уголок леса, поля, реки. Главное, чтобы образ вызывал приятные воспоминания, не будоражил, а наполнял душу покоем.

♦ Избавиться от стрессовой ситуации помогает метод так называемой регрессивной фантазии. Предложите ребенку вспомнить в мельчайших деталях один из счастливых дней его жизни. Помогите ему войти в нужное состояние и совершить путешествие по безмятежному прошлому.

Ребенок устраивается удобно, расслабляется, закрывает глаза и прислушивается к словам, которые вы произносите тихим, ровным голосом. Родители выступают в роли экскурсовода. Вы вместе медленно,



не перескакивая во времени, заново проживаете весь день — с самого утра до вечера.

Приведу примерные вопросы, которые вы можете задавать ребенку во время этого «путешествия»:

«Раннее утро. Ты только что проснулся. О чем ты думаешь? Ты идешь завтракать. Кто готовит обычно завтрак? Беседуешь ли ты с кем-нибудь во время завтрака? Тебе приятна эта беседа?»

Ты собираешься и идешь в школу. Что происходит по дороге? Ты встретил кого-нибудь из своих друзей? Какая погода? Солнечно? Идет дождь?

Ты пришел в школу. Тебя окружают друзья? Как их зовут? С кем ты больше дружишь? Что вы собираетесь делать после уроков?

С кем ты играешь вечером? В какие игры? Почему они тебе нравятся?

Уже поздно, пора спать. О чем ты думаешь перед сном? Чем тебе запомнился прошедший день?»

Если ребенок, отвечая на вопросы, увлекся каким-то воспоминанием, цель достигнута: благодаря приятным переживаниям острота стрессовой ситуации будет снята. Такие сеансы помогут отвлечь ребенка от неприятностей и показать, что в жизни у него много хорошего, а проблемы

неизбежны, надо лишь научиться их преодолевать.

♦ Не забывайте о музыке — это прекрасное средство, снимающее нервное напряжение. Только надо подобрать подходящие музыкальные произведения.

Если вы самостоятельно не можете справиться со страхами ребенка, его нервозностью и подавленностью, обращайтесь к детским психологам или психотерапевтам. В их арсенале гораздо больше приемов борьбы со стрессами. Это и гипноз, и поведенческая и рациональная психотерапия, и транзактный анализ, и приемы арттерапии. Помните: детская психика очень ранима, а депрессии ведут к тяжелым последствиям.

## ♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦

♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦

— Вовочка, разбери предложение: "Папа ушел в офис".

— Папа — подлежащее, ушел — сказуемое, а офис — предлог.

♦

— Говорят, ваша лаборатория проводит испытания нового памперса?

— Представляешь, выяснилось, что он не только всегда остается сухим и дышит, но и думает, а после использования грязно ругается!

♦

— Во всем виноват Дед Мороз, — говорит один новобранец другому.

— А что он тебе сделал?

— Да все перепутал. Я просил его подарить мне военную форму 15 лет назад, а получил только сейчас.

♦

— Что ты сделал с нашими часами, папа?

— Отремонтировал. Теперь кукушка каждый час высовывается и спрашивает, который час.



# ПУСТЬ ДЕТИ РИСУЮТ

Недавно я присутствовала при разговоре двух мам, которые обсуждали, стоит ли водить пятилетних детей в изостудию. Первая считала, что это пустая трата времени: если у ребенка нет таланта, ничего хорошего из этой затеи не выйдет, лучше занять его чем-то более полезным. Вторая возражала: даже если ребенок не станет художником, рисование принесет ему большую пользу. Кто из них прав? Свое мнение по этому поводу в разное время высказывали и люди искусства, и деятели просвещения, и педагоги

В школах Древнего Египта рисование считалось необходимым предметом. Это был путь овладения грамотой, ведь сам характер иероглифического письма требовал умения изображать людей и предметы. Казалось бы, современная кириллица или латиница не связаны с художественными навыками, но и сейчас многие педагоги убеждены, что рисование должно предшествовать письму. Замечено: дети, которые много рисуют, быстрее и легче обучаются письму, потому что рисунок хорошо укрепляет руку.

В Древней Греции тоже чтили рисование и обучали ему детей раньше, чем всем другим навыкам. С точки зрения эллинских художников-философов, мир гармоничен и упорядочен, его закономерности можно выразить и в строгих линиях, и в математических формулах. Считалось, что, ри-

суя, дети постигают и красоту мира, и его законы, проходят азы геометрии и развивают пространственное мышление.

Художники эпохи Возрождения связывали рисование с умственной деятельностью. Микеланджело говорил: «Рисуют головой, а не руками». Великий итальянец подчеркивал, как важно для художника обладать развитым воображением, точной наблюдательностью, хорошей памятью. Но, оказывается, существует и обратная связь. Современные психологи считают, что, выполняя руками тонкую работу, можно развивать мозг. К тому же у ребенка, который много рисует, совершенствуются образное мышление и память, воспитывается вкус.

В России рисование стали считать «обязательным умением», полезным для овладения любой профессией, с середины XVIII века.

фото Владимира Водовозова

обходим  
вать эти  
детского  
Прав  
«Страна,  
вать так  
бы скор  
ствах». У  
людение  
в разных  
периодам



Оно было включено в число основных предметов во многих учебных заведениях — в Морской академии, Хирургической школе, Кадетском корпусе, Институте благородных девиц, в гимназиях. Художник и педагог Г.А.Гиппиус утверждал: чтобы научиться рисовать, нужно научиться рассуждать, сравнивать, чувствовать, а это не-

мало одно из ведущих мест в образовании и воспитании. И это можно объяснить: рисуя, ребенок раскрепощается, выражает то, что присуще только ему, то есть развивает свою индивидуальность, становится творческой личностью.

### Советы родителям

- ♦ Пойдите вместе с ребенком в магазин, выберите карандаши, бумагу, краски. Не покупайте больших наборов красок, ребенок сам научится получать нужные оттенки, смешивая цвета. Вместо мольберта можно взять небольшую доску. Дома помогите ребенку все расставить, прикрепите бумагу к импровизированному мольберту... и малыш вступит в мир творчества. Он может рисовать то, что ему нравится, что неожиданно вспомнит. А может дать простор своей фантазии, придумывать фантастических героев, их приключения. Лучше, если он будет рисовать самостоятельно, а не



Фото Владимира Водовозова

обходимо всем людям, и развивать эти качества желательно с детского возраста.

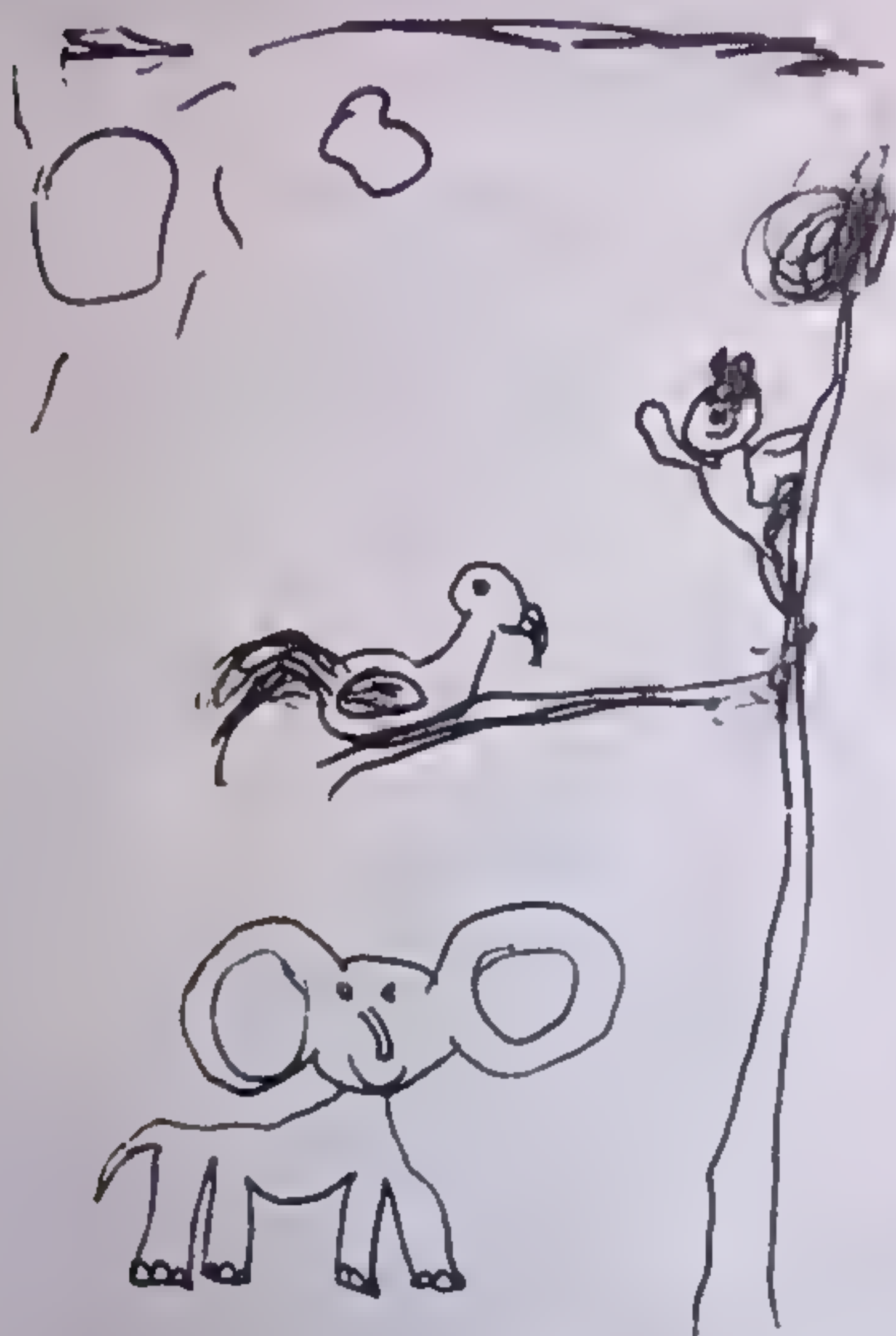
Прав был Дидро, который писал: «Страна, в которой учили бы рисовать так, как учат читать, превзошла бы скоро все страны во всех искусствах». У историков есть такое наблюдение: расцвет науки и искусства в разных странах часто совпадал с периодами, когда рисование зани-

срисовывать — творчество развивает, увлекает

- ♦ Если ваш ребенок очень стеснителен, предложите ему порисовать акварельными красками широкой кистью на большом листе. Пусть он поиграет сочетанием цветов, поэкспериментирует, попробует создать необычные оттенки. Это поможет ему приобрести чувство раскованности и свободы.



♦ Детям полезно заниматься рисованием в группе — они могут сравнивать свои рисунки с чужими, замечать интересные детали. В дальнейшем это приучит их интере-



Слон, Попугай и Мартышка — веселые друзья шестилетней Кати Захаровой

соваться творчеством больших художников, приобщит к искусству.

♦ Если ребенок слишком подвижен, купите ему карандаши, краски, кисти. Может быть, сначала непоседа утомится всего на несколько минут, но желание закончить свое произведение пересилит, и он наверняка вернется к рисунку. Рисование приучает к собранности, усидчивости, трудолюбию.

♦ Изображая окружающий мир, ребенок всегда передает свое отношение к нему, те чувства, которые владеют им в данный момент. Это ценно само по себе, а кроме того, позволяет родителям про-

никнуть во внутренний мир ребенка и, если требуется, помочь своему малышу. Психологи считают: если в работах ребенка в какой-то период стали преобладать черные, серые и коричневые цвета, надо обратить внимание на его здоровье и внутреннее состояние. Велика вероятность, что он переживает душевный кризис или неважно чувствует себя.

♦ Если ребенок огорчен или подавлен, он может выразить свое состояние на бумаге, а потом перечеркнуть или порвать рисунок. По мнению психологов, это нормальная реакция. То, что угнетало ребенка, вылилось на бумагу, и, уничтожая свой рисунок, он освобождается от негативных эмоций. Психологи советуют иногда проделывать такие действия сознательно: предложить расстроенному ребенку изобразить на бумаге все, что ему не нравится, а потом порвать рисунок на мелкие кусочки и выбросить. А после этого попросите его нарисовать что-нибудь радостное.

♦ Со временем ребенок, увлеченный рисованием, наверняка захочет увидеть картины настоящих художников. Поведите его в музей, но учтите: экскурсия должна быть недолгой — не больше 40 минут. Лучше посмотреть меньше картин, но как следует: обратить внимание ребенка на интересные детали, рассказать ему о картине или о художнике. Как только заметите, что ребенок устал, дайте ему возможность отдохнуть. Усталость опасна, она может убить интерес. А ваша задача — сделать интерес к искусству естественной потребностью ребенка.



# Коэффициент эрудиции

1. «Нивы сжаты, рощи голы, / от воды туман и сырость, / Колесом за сини горы / солнце тихое скатилось. / Дремлет взрытая дорога. / Ей сегодня примечталось, / что совсем, совсем немного / ждать зимы седой осталось...». Чьи это стихи?  
А. Блока. В. Цветаевой. С. Есенина. Д. Ахматовой.
2. Кто оживил изваянную Пигмалионом Галатею?  
А. Афродита. В. Аполлон. С. Артемида. Д. Зевс.
3. Какая актриса сыграла роль Элизы Дулитл в американском фильме «Моя прекрасная леди»?  
А. Джуди Гарланд. В. Одри Хепберн. С. Дина Дурбин. Д. Вивиен Ли.
4. Кто написал музыку к этому фильму?  
А. Лоу. В. Ли. С. Бернстайн. Д. Роджерс.
5. Назовите художника, написавшего картину «Девочка в платке»?  
А. Венецианов. В. Серов. С. Тропинин. Д. Архипов.
6. На какой из этих картин нет изображения собаки?  
А. «Опять двойка» Решетникова.  
В. «Всадница» Брюллова. С. «Завтрак аристократа» Федотова. Д. «Земство обедает» Мясоедова.
7. Какого музыкального инструмента нет в симфоническом оркестре?  
А. Арфы. В. Балалайки. С. Бубна. Д. Треугольника.
8. Кто из этих мореплавателей и путешественников не был современником остальных?  
А. Колумб. В. Афанасий Никитин. С. Магеллан. Д. Баренц.
9. Назовите первую в мире женщину — премьер-министра.  
А. Индира Ганди. В. Маргарет Тетчер. С. Сиримаво Бандаранаике. Д. Беназир Бхутто.
10. Какого цвета нет на государственном флаге Венгрии?  
А. Белого. В. Зеленого. С. Красного. Д. Синего.
11. На какой реке находится знаменитый водопад Виктория?  
А. Оранжевая. В. Конго. С. Замбези. Д. Лимпопо.
12. Какое из этих животных не относится к виду сумчатых?  
А. Тасманийский волк. В. Кошачий лемур. С. Коала. Д. Опоссум.





Ольга Ганеева

# Напала хандра? Танцуйте!



Фото Владимира Семина

Согласно последним исследованиям, пятая часть населения страны периодически, а иногда и хронически, мучается от непонятной «болезни». Многим знакомо это аморфное состояние: ничто не радует и ничего не хочется. Впрочем, это не ново. Еще в XIX веке Александр Сергеевич описал такое состояние:

Недуг, которому причину  
Давно бы отыскать пора,  
Подобный аглицкому сплину,  
Короче, русская хандра.

Еще недавно, когда человек обращался с подобными жалобами к врачу, его попросту считали симулянтom. Ныне найдено объяснение болезни, которую нельзя ни увидеть, ни потрогать, ни определить с помощью диагностических аппаратов. Это — депрессия





Фото Владимира Семина

еления стра-  
непонятной  
ничто не ра-  
е в XIX веке

и жалобами к  
ено объясне-  
ь, ни опреде-  
депрессия

У депрессии есть свои сезонные циклы. Один из них, пожалуй, самый острый, приходится на осень с ее затяжными дождями, слякотью, сумрачными днями и сумрачными мыслями. В невропатологии это состояние называют астеническим: у человека нет других признаков болезни, кроме усталости, сонливости, плохого настроения. Почему в это состояние многие погружаются именно осенью? Дело в том, что за лето организм привыкает получать определенную дозу солнечных лучей. Осенью эта доза резко уменьшается и биохимические процессы протекают не так активно. Организм не может с этим смириться и «протестует» — отсюда нервозность и усталость в мышцах. А у особо впечатлительных — и «усталость души».

Подмечено, что именно осенью люди чаще болеют, причем не только простудами. У многих обостряются хронические заболевания, возникают боли в спине, ломота в суставах, учащаются головные и сердечные боли. Это тоже связано с дефицитом солнечной энергии, которая человеку нужна не менее, чем растениям, которые без солнца, как известно, слабеют и хиреют.

Депрессию испытывают все люди на планете. Однако там, где природа сурова, она проявляется сильнее. Среди европейских стран самыми уязвимыми оказались скандинавы. К примеру, в Финляндии уровень самоубийств — один из самых высоких.

Депрессии больше подвержены городские жители. И это понятно. В деревне работа в основном физическая, не располагающая к самокопанию, от которого легко впасть в хандру. К тому же деревенские жители больше общаются с природой, что само по себе способно успокоить, уравновесить психику.

## Депрессия и темперамент

Психологи различают четыре типа темперамента. У каждого из них есть свои особенности в переживании депрессивного состояния.

Первые признаки депрессии у холериков — резкие перепады настроения. Все только что было прекрасно, а через минуту мир рушится. Негативные эмоции, как правило, холерик в себе не держит. Кричит на других. Вывести из депрессии человека с таким характером несложно.

Флегматиков и сангвиников депрессия затягивает медленно, но надолго. Они замыкаются в себе, становятся неразговорчивыми. Вывести их из этого состояния сложнее, чем холериков.

Меланхолики норовят вовсе не выходить из депрессии. В осенний период она у них лишь обостряется. Они постоянно жалуются на жизнь, причитают, что их никто не любит и не ценит.

Людям, пребывающим в депрессии, независимо от их темперамента, требуется повышенное внимание близких. Добрые слова в такой ситуации помогают не меньше, чем лекарства. Есть и несколько других способов, помогающих совладать с осенней хандрой.

## Средства от депрессии

Прежде всего надо наладить сон. Психологи советуют спать осенью не меньше восьми часов. Совсем залечь в спячку, как медведи, люди, понятно, не могут, но надо обеспечить организму полноценный ночной отдых. Тем более что продолжительный ночной сон — одно из лучших и безопасных средств для похудения. Доказано: от регулярного недосыпания человек толс-



теет быстрее, чем от излишнего количества пищи. Правда, это вовсе не значит, что, выспавшись как следует, можно сметать со стола все подряд.

Едва ли не самое важное средство в борьбе с осенней депрессией — хорошее освещение, считает невропатолог, профессор Александр Скоромец. Позаботьтесь, чтобы в квартире, особенно в ванной комнате, горела яркая лампа. Утром, пока умываетесь, чистите зубы, стойте перед зеркалом в полуобнаженном виде. Этого достаточно, чтобы получить заряд бодрости. Если есть ультрафиолетовая лампа, на 2-3 минуты включайте ее.

Делайте по утрам хотя бы легкую зарядку. Если по какой-то причине это не удастся, пройдите пешком пару остановок. Когда вы активно двигаетесь, улучшается кровообращение, а стало быть, активнее проходят и химические процессы. Можно записаться в школу танцев. Вы когда-нибудь видели танцующих с хмурыми лицами? Это совершенно невозможно, потому что, когда человек танцует, он испытывает «мышечную радость».

Хорошее средство от осенней депрессии — адаптогены. Это природные тонизирующие препараты, которые помогают психике приспособиться (адаптироваться) к изменившимся условиям. Они многим известны, продаются без рецепта врача — китайский лимонник, женьшень, аралия маньчжурская и т.п. Но принимать их можно лишь небольшими курсами и ни в коем случае не превышать указанную в аннотации дозу (особенно если давление часто повышается).

Очень полезны осенью прогулки. По богатству красок с этой порой не

сравнится, пожалуй, никакая другая. Но тех, кто осенью впадает в легкую поэтическую грусть — единицы. Остальные хмурятся не меньше, чем тучи на небе. Поэты с удовольствием отправляются осенью на прогулку, остальным рекомендуется сделать то же самое, переболев свое нежелание. Вполне возможно, что удастся получить последний привет от солнца.

## Советы психолога

Старайтесь не оставаться надолго в одиночестве. В выходной день позовите в гости друзей, с которыми сто лет не виделись, и от души повеселитесь. Нет повода — придумайте!

Опасайтесь и бездействия. Если у вас появилось свободное время, займитесь чем-нибудь полезным, до чего обычно не доходят руки. Например, пересадите комнатные цветы или разберите наконец семейные фотографии.

А если ситуация противоположная? Вам очень хочется спать, но предстоит срочная работа, которую нельзя отложить. Есть один неплохой совет: сварите кофе. Заметьте, пить его совсем не обязательно, достаточно просто подышать воздухом, наполненным бодрящим ароматом.

Но самое действенное средство от депрессии, по мнению психологов, — аутотренинг. Надо научиться внушать себе, что жизнь хороша, что вы довольны ею, спокойны, хорошо себя чувствуете, прекрасно выглядите. Чтобы внушить себе эти позитивные установки, надо как следует расслабиться. А чтобы расслабиться, надо сначала как следует напрячь мышцы. Научиться этому не просто, но при желании — вполне возможно.



задерните шторы, включите тихую музыку и приступайте к сеансу аутотренинга.

### Дневной сеанс

Сидя в кресле, положите руки на колени ладонями вниз, закройте глаза и опустите подбородок на грудь.

1. Напрягите затылочные мышцы, задержитесь в таком положении на некоторое время, пока не возникнет желание расслабиться.

2. Напрягите мышцы лба — затем расслабьте.

3. Точно так же напрягайте и потом расслабляйте плечи, руки, затем брюшной пресс, ягодицы и мышцы ног.

4. Вспомните самый радостный момент своей жизни и самое прекрасное место, которое вы посещали. Мысленно перенеситесь туда на несколько мгновений — и вновь расслабьтесь.

Расслабляя мышцы, не уставайте повторять про себя: «Мне очень хорошо», «Я спокоен», «Я полон сил», «У меня все будет замечательно».

Откройте глаза, немного отдохните и приступайте к обычным делам.

### Вечерний сеанс

Лежа в постели перед сном, вытяните руки вдоль туловища, глаза закройте.

1. Сконцентрируйте внимание на ногах. Напрягите мышцы и сделайте несколько вращательных движений стопами по часовой стрелке и против нее, затем расслабьтесь.

2. Представьте, что ноги замерзли, и вызо-

вите чувство онемения и легкого покалывания по всей их поверхности. Теперь наблюдайте, как эти ощущения проходят.

3. Напрягите мышцы ног на несколько секунд, приподняв их немного над кроватью. Опустите ноги и снимите с них напряжение. Почувствуйте разницу между состоянием, когда ноги напряжены и когда расслаблены.

4. Сожмите кулаки. Сильнее, еще сильнее! А теперь как можно быстрее расслабьте ладони.

5. Почувствуйте себя черепахой. Поднимите плечи, как будто хотите втянуть голову в туловище. Ощутите напряжение шейных и плечевых мышц. Сосчитайте до пяти, опустите плечи и расслабьтесь.

6. Представьте, что лежите в теплой ванне и ваше тело становится невесомым. Подвигайте челюстью взад-вперед, затем расслабьте мышцы, участвующие в этих движениях, делая их мягкими и безвольными.

7. В быстром темпе мысленно «проверьте» все тело — от макушки до пяток. Если найдете напряженный участок, сделайте глубокий вдох и медленно выдыхайте воздух, представляя, что выпускаете его через тот участок кожи, где все еще сохраняется какое-либо напряжение.

8. Дышите медленно и глубоко,

**Научившись управлять своими эмоциями, вы сможете ощущать радость жизни в любое время года и в любую погоду — в дождь, в метель, в зной и в холод**

ощущая тепло и уют, обволакивающие тело. Вдох и выдох должны быть свободными. Думайте только о сне, повторяя про себя: «У меня все хорошо», «Я спокоен», «Меня ждет прекрасный, глубокий, целебный сон».



Борис Шапиро-Тулин

# ПРЕДЧУВСТВИЕ ВЕЧНОСТИ

Одно из самых загадочных проявлений человеческой психики — сновидения. Откуда они берутся? Что означают? Почему бывают так ярки? Связаны ли с реальной жизнью? Литератор и ученый, действительный член Российской академии естественных наук Борис Евсеевич Шапиро-Тулин давно занимается исследованием человеческой психики. Он предлагает свою трактовку сновидений и возможностей, которые они нам открывают

В мире пока не существует науки, объединяющей весь комплекс знаний о сновидениях. Есть серьезные работы по исследованию механизма сна как одного из физических состояний организма. Но сами ночные грезы пока остаются предметом дискуссий между представителями разных психологических школ, рождая разнообразные гипотезы.

Если обратиться к истории, можно вспомнить, что в Древней Греции существовали храмы Асклепия, бога врачевания. Больные приходили в эти храмы спать и слушать, как жрецы толкуют их сновидения. Этот популярный способ исцеления от физических и душевных недугов существовал аж до средних веков.

Жрецов Асклепия можно назвать первыми в мире психоаналитиками. А сам метод психоанализа, разработанный гораздо позже венским психологом Зигмундом Фрейдом, — пожалуй, единственная серьезная попытка проникнуть в глубины подсознания путем расшифровки ночных грез.

Меня всегда интересовали странности сновидений, не объяснимые с позиций общепринятой логики. Взять хотя бы пророческие сны. Описано множество случаев, когда людям ночью привиделось их будущее. Перескажу историю, записанную философом Евгением Трубецким со слов его коллеги и друга Владимира Соловьева. Однажды Соловьев видел странный сон. Будто бы подъехал он в коляске к какому-то дому, вошел в него, встретил там папского прелата и прелат благословил его. Через год философ действительно ехал в коляске и вдруг узнал почти забывшийся сон: та же коляска, те же улицы, и остановился он у виденного уже дома, а в доме встретил папского посланника. Соловьев изложил прелату свои идеи о мистическом единении католической и православной церкви и получил благословение. Сон сбылся до мельчайших деталей.

Объяснение такого феномена попытался дать другой русский религи-



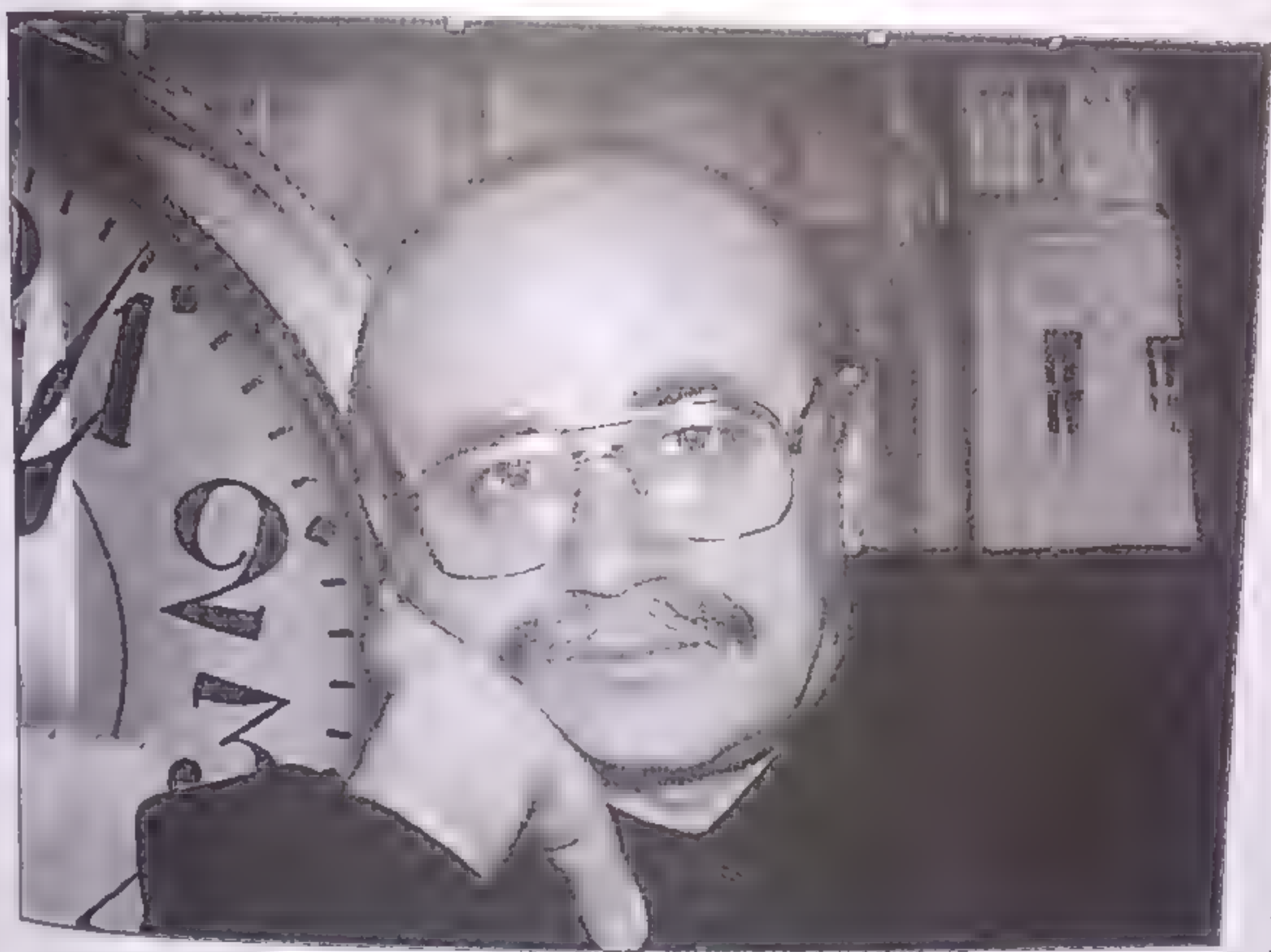
ГИПОТЕЗА

ОСТИ

Психики —  
ему бывают  
и ученый,  
енных наук  
едованием  
сновидений  
т

совали стран-  
объяснимые с  
логики. Взять  
сны. Описано  
когда людям  
будущее. Пе-  
санную фило-  
ецким со слов  
ладимира Со-  
ловьев видел  
бы подъехал  
у-то дому, во-  
там папского  
огословил его.  
действительно  
уг узнал почти  
же коляска, те  
ился он у ви-  
в доме встре-  
ника. Соловьев  
идеи о мисти-  
атолической и  
ви и получил  
былся до мель-  
о феномена по-  
русский религи-

озный философ — Павел Флоренский. Если не вдаваться в подробности, то суть его гипотезы такова. Во сне наше подсознание погружается в реальность, не ограниченную ни временем, ни пространством. Но мы воспринимаем это так, будто время там течет из конца в начало. То, что для нас будущее — там прошлое, а наше прошлое там еще не наступи-



ло. Такая вот обратная проекция.

Доказывая, что категория времени неприменима к сновидению, Флоренский приводил такой распространенный пример: человек видит сон, в котором что-то происходит на фоне колокольного звона, и только перед самым пробуждением сообщает, что слышит звон будильника. Можно предположить, что сон навеян реальным звуком. Но тогда получается, что за считанные секунды человек успевает увидеть длинный сон. Возможно ли это? Возможно, отвечает Флоренский, потому что времени в царстве Морфея не существует.

Ну а то, что сновидение открывает мир в обратной проекции, подтверждают пророческие сны. Например, те, что снились Аврааму Линкольну за

несколько дней до гибели. Его охранник вспоминал, как президент жаловался ему на навязчивые картины собственной гибели, являвшиеся ему во сне. Он точно описал, как убийца настигнет его. Президент США увидел грядущую трагедию в той реальности, где она уже свершилась.

В ходе своих исследований я познакомился с массой людей, для кото-

рых сны — надежный анализатор физического и психического здоровья. Например, видит человек во сне подвал, залитый водой, и догадывается о болезни в мочеполовой сфере, а перегоревшая во сне электропроводка сигнализирует ему о неполадке в нервной системе.

Именно сигнализирует! Когда сознание дремлет, организм через сновидение пытается сообщить ему о своих проблемах.

Некоторые исследователи полагают, что сновидения — это язык нашего бессознательного. Коллективное бессознательное универсально, оно основано на трех этапах, через которые проходим мы все, — рождение, брак, смерть. Это жизненный цикл, общий для людей всех исторических эпох и рас. Язык бессознательного — это символы, знаки и образы, которые тысячелетиями формируются на основе жизненных реалий. В таких символах и передается в сновидениях важная для человека информация.

Приведу простой пример. Славяне испокон века хоронили усопших в



дереве — сначала в дубовых колодах, потом в деревянных гробах. Этим и объясняется то, что сегодня доски нам снятся к чьей-то близкой смерти. Правда, в большинстве случаев отследить реалию, породившую образ, просто невозможно. Вот почему людям, привыкшим рассуждать логически, кажутся нелепыми сонники, в которых говорится, что сырое мясо в сновидении может предвещать болезнь, рыба — рождение ребенка, а куча нечистот — богатство.

Труднее всего здесь объяснить, как события предугадываются. Ученник Фрейда психолог Карл Густав Юнг считал, что конгломерат прошлого, настоящего и будущего таится в самом бессознательном. Оно по собственному усмотрению выталкивает на поверхность сознания элемент сновидения, который скоро проявит себя в жизни...

И наконец, есть теория, утверждающая, что с помощью сновидений «ночь» отдает нам приказы на грядущий день. Переосмысление снов осознанно и неосознанно направляет наши мысли и поступки, заставляет принимать какие-то решения и в итоге формирует события. Интересна эта гипотеза тем, что позволяет управлять снами, а через них влиять на собственную жизнь.

Известно, что подобными способностями неосознанно владели некоторые выдающиеся личности. Эйнштейн не раз говорил, что вся его научная деятельность основана на факте одного сна. Ученый видел себя несущимся на санях с потрясающей скоростью. Сани выносили его за пределы Земли. Он оказывался в космосе, среди звезд, и звезды начинали расплываться, меняли форму и цвет... Нильс Бор утверждал, что догадался, как электроны движутся вокруг ядра атома, благодаря видению во сне скачек на ипподроме.

В каждой из гипотез, объясняющих феномен сновидений, есть рациональное зерно. Но мне наиболее убедительной кажется такая теория: люди постоянно, и днем и ночью, погружены в некий информационный бульон. Но сознание «считывает» эту информацию, представленную в видениях, не всегда, а только тогда, когда его ничто не отвлекает. То есть во сне или в трансе. В сновидения часто вторгаются ушедшие от нас близкие люди — родители, друзья. Не отсюда ли проистекает ощущение вечности и надежда человечества на то, что души бессмертны?

Как ни странно звучит заявление о том, что сновидения влияют на реальные события, я убедился, что это правда. Однажды это помогло мне избежать серьезной опасности. Как-то мне понадобилось поехать в Минск. Решил добираться туда своим ходом, на машине. Но почему-то перед путешествием почувствовал большое беспокойство. Я ввел себя в состояние транса и увидел такую картину: моя машина мчится со скоростью 120 километров, и вдруг около обгоревшего дерева у нее внезапно лопается колесо... От машины одни обломки, откуда-то бегут люди на помощь, но в ней уже нет необходимости...

Конечно, кошмар легко приписать моему воображению. Доказать, что мне грозила реальная опасность, невозможно. Приведу только один факт: по дороге к Минску, где-то за Смоленском, я увидел на пригорке обугленное дерево, точно такое же, как в моем видении. Заметив его, я резко сбросил скорость, а через некоторое время у меня спустило переднее колесо.

Относиться к сигналам, полученным в сновидениях, можно по-разному. В одном из племен Малайзии воспринимают их буквально и... це-



ленарправленно воплощают сны в реальность. Процесс выглядит так: утром каждый делится своими снами с членами семьи. Потом соплеменники собираются вместе и пересказывают увиденное друг другу. Сообща осмысливают каждый сон и продолжают дела, начатые в сновидениях. Скажем, одному привиделось, что он поймал громадную рыбу — он идет на рыбалку. Второй во сне совершил проступок — племя судит его, как за реальное злодеяние. Третьему приснилось, что его укусила змея — он лечится от виртуального укуса. А четвертый видел себя отдыхающим под пальмой — он весь день будет бездельничать. Самое удивительное, что рыбак поймает рыбу наяву, «преступник» безропотно понесет наказание, «укушенный» может отдать концы, если не примет лекарства, а отдыхающего даже не подумают обвинить в тунеядстве.

Этнографы отмечают, что люди из этого племени не знают нервных срывов и стрессов, они никогда не ссорятся друг с другом, не страдают от социальных и внутренних потрясений, все они на удивление гармоничны и уравновешенны.

Мне кажется, что коллективное бессознательное предупреждает о грядущих радостях и горестях каждого из нас. Надо только установить с ним контакт. Потенциально управление снами доступно всем. Это не чудеса, а способности, заложенные в организме любого человека. Их надо просто разбудить, а для этого существуют специальные методики.

Хотите попробовать? Тогда для начала научитесь запоминать сны. Наиболее ярко они воспринимаются от пяти до восьми утра. Так вот, можно завести будильник на пять утра. В момент, когда он зазвенит, сон всплывет. Теперь разбудите себя в половине шестого и снова ложи-

тесь, поставив будильник на шесть. Через тридцать минут звон снова вас разбудит, и всплывет новый сон. И так до восьми утра. Сложность в том, что после пробуждения заснуть будет непросто, а для многих вообще невозможно. Но те, кому это удавалось, подтверждают эффективность такого метода.

Есть более простой способ. Поставьте у кровати два стакана и бутылку с водой. Перед сном наполните один стакан до половины и выпейте воду медленно, с каждым глотком мысленно повторяя, что вы хотите запомнить свое сновидение. Это своеобразное кодирование. Проснувшись, наполните второй стакан и выпейте воду так же медленно, с каждым глотком приказывая себе вспомнить увиденное. Потом надо принять ту позу, в которой вы засыпали, и сновидение обязательно всплывет.

Если вы хотите анализировать свои сны, попробуйте вести дневник. Записывайте то, что вам приснилось, и наблюдайте, что происходит днем после того, как вы их увидели. В конце концов вы научитесь расшифровывать самые путанные сны. Кстати, логическому анализу сновидение поддается с большим трудом, потому что само оно — из области бессознательного. Значит, расшифровывать его лучше с помощью интуиции. Проснувшись, запишите первое, что пришло в голову по поводу увиденного. Даже если эти слова покажутся вам абсолютно бессмысленными, они и будут самым точным толкованием.

Карл Юнг считал, что, если приучить себя запоминать сновидения, размышлять о них, пересказывать кому-нибудь, это обязательно принесет свои плоды. Попробуйте. Уверен, что результат превзойдет ваши ожидания.

Записал Олег Грибков



# ахиллесовой пяты

СНИЙ ЧУЛОК ДЛЯ  
ГАЛИНА  
КИЯС

Крылатые слова. По какому только поводу мы не произносим их! А откуда они берутся? Что стоит за ними?

Впервые выражение "крылатые слова" мы находим у Гомера, в поэмах которого оно встречается неоднократно: "Он крылатое слово промолвил". Изречения исторических лиц, краткие цитаты из известных произведений, имена мифологических героев и литературных персонажей, ставшие нарицательными, народные поговорки — это все неиссякаемый источник образных выражений. Крылатыми их называют потому, что они получили широкое распространение, перелетая, как на крыльях, из уст в уста, из поколения в поколение. Одни из них уходят корнями в далекие времена, другие возникли в современную эпоху.

Мы часто пользуемся ими, хотя иногда не понимаем смысла крылатых слов или даем им неправильное толкование. А чтобы точно и удачно использовать крылатые выражения (их еще называют афоризмами), необходимо знание исторических условий, в которых они возникли. Ведь со временем многие афоризмы приобрели новое, отличное от первоисточника значение, часто имеющее ироническую окраску.

Полезно вспомнить первоначальный смысл тех выражений, которые мы любим повторять.



## Блудный сын

Это выражение связано с евангельской притчей о блудном сыне. В Евангелии от Луки (глава 15) рассказывается о некоем человеке, который разделил наследство между двумя сыновьями. Младший ушел в дальнюю сторону и, живя распутно, расточил имение свое. Когда же он прожил все и настал великий голод, он пошел пасти свиней, что считалось у иудеев самым недостойным занятием. Тогда он подумал: "Я умираю от голода. Пойду к отцу своему и скажу ему: 'Я согрешил пред тобою и недостойн называться сыном твоим'".

Увидел его отец, сжалился, дал ему лучшую одежду и обувь, заколол тельца, устроил

пир. На упрек старшего сына в несправедливости он ответил: "Сын мой был мертв и ожил, пропал и нашелся".

Эта притча имеет глубокий смысл: как бы низко ни пал человек, если он найдет в себе силы искренне покаяться, он достоин прощения.



## Синий чулок



Так насмешливо называют женщин, всецело поглощенных научными интересами. Но вот что интересно: вначале это выражение не имело отношения к женщинам и не носило иронического значения. Возникло оно в Англии в конце XVIII века, когда леди Монтегю объединила вокруг себя просвещенных людей для обсуждения литературных и научных тем. Центром кружка был блестящий ученый

Бенжамин Стеллингфлит, который, невзирая на моду, всегда носил синие чулки. Когда он по какой-либо причине отсутствовал, беседа не клеилась и участники кружка сетовали: жаль, что нет "синих чулок".

Таким образом, прозвище "синий чулок" первоначально принадлежало мужчине и имело вполне уважительный оттенок.

## Остаться с носом

Увы, и в древности на Руси без взятки нельзя было добиться положительного результата в присутственном месте. То, что в наше время называется взяткой, в те времена именовалось "приносом" или "носом". Если "нос" принимался, значит, можно было надеяться на благоприятный исход дела. Если же от него от-



казывались, значит, обещание уже было дано противоположной стороне. Потеряв надежду на успех дела, проситель уходил домой вместе со своим "носом". Вот почему выражение "остаться с носом" приобрело негативный смысл, означая не что иное, как потерпеть неудачу в каком-либо деле.

## Ахиллесова пята

В переносном смысле "ахиллесова пята" означает легкоуязвимое место какого-нибудь человека или дела. Выражение связано с именем Ахиллеса — героя поэмы Гомера "Илиада". Ахиллес, один из предводителей греков при осаде города Трои, прославил себя во многих битвах, считался непобедимым героем.



Согласно мифу, когда Ахиллес был младенцем, мать, желая сделать сына неуязвимым, купала его в водах реки Стикс. Купая Ахиллеса, мать держала его за пятку, которая и осталась единственным незащищенным местом на его теле. В эту самую пятку Парис, сын троянского царя Приама, пустил стрелу и убил Ахиллеса.



# ДЛЯ АХИЛЛЕСОВОЙ ПЯТЫ

Спальный чулок



## Пришел, увидел, победил

Эти знаменитые слова принадлежат римскому полководцу Юлию Цезарю (100-44 гг. до н.э.). Древнегреческий писатель Плутарх в жизнеописании Цезаря рассказывает, что в 47 году до н.э. Цезарь с тремя легионами одержал блестящую победу в большой битве против понтийского царя Фарнака. Сообщая в Рим о быстроте и внезапности своих действий, приведших к успеху в этой битве, Цезарь ограничился всего тремя словами: "Пришел, увидел, победил".

У римского историка Светония тоже можно прочесть, что при триумфальном возвращении Цезаря после победы в Рим воины несли доску, на которой по-латыни были написаны те же слова: "Veni, vidi, vici".

Широкоизвестное крылатое выражение употребляется не только для характеристики быстрых и решительных действий, но и с ироническим оттенком — по поводу чьей-либо неумеренной хвастливости.

## Бить баклуши

"Перестань бить баклуши!" Эти слова часто произносят, чтобы упрекнуть кого-то в лени и ничегонеделании. А каким был их первоначальный смысл? Что такое баклуши, кто и когда их бьет?

С давних пор на Руси кустари делали ложки, чашки и другую посуду из дерева. Чтобы вырезать ложку, надо было отколоть от полена чурку — баклушу. Дело это было легкое, особого умения не требовало, поэтому оно поручалось подмастерьям. Готовить такие чурки и называлось "баклуши бить". Опытные мастера, как правило, с чувством превосходства посмеивались над подсобными рабочими, отсюда и пошло выражение: "бить баклуши", то есть заниматься пустяковым, несерьезным делом или даже бездельничать.





Сергей Малинин

# Одинокий странник

«Сухой француз — вот и все» — так охарактеризовала Николая Михайловича Карамзина французская писательница Жермен де Сталь. Русского писателя, одного из создателей литературного русского языка, творца «Истории государства Российского» французенка ругает словом «француз»! Чего же она ожидала от него — каких-либо чудачеств, экзотики, бешеного темперамента? Ничего этого в писателе не было. Он был очень сдержан, корректен и воспитывал характер всю свою жизнь.

О становлении характера Карамзина можно судить уже по «Письмам русского путешественника», явившимся итогом вояжа молодого автора по странам Европы. Герой, от имени которого ведется повествование (а за ним скрывается, конечно, сам Карамзин), так говорит об этих «Письмах»: «Вот зеркало души моей в течение осьмнадцати месяцев!»

Поглядим же и мы в это зеркало. Бросается в глаза наблюдательность героя. Его заметки так и пестрят цифрами. Предметом подсчетов становится буквально все — версты, число жителей, площадь страны, путевые расходы.



«Кенигсберг, столица Пруссии, есть один из больших городов в Европе, будучи в окружности около пятнадцати верст... Домов считается около 4000, а жителей 40000 — как мало по величине города!»

В одном из старинных немецких дворцов его заинтересовала «Московская зала, длиною до 166 шагов, а шириною в 30, который свод сведен без столбов и где показывают старинный осьмиугольный стол, ценною в 40000 талеров».

Оказавшись в Берлине, он подробнейшим образом перечисляет



свои издержки: «За восемь грошей — что по нынешнему курсу составит сорок копеек — можно ехать в город куда угодно... У г. Блума плачу я за обед, который состоит из четырех блюд, 80 коп., за порцию кофе 15 коп., а за комнату в день 50 коп.»

И так в течение всего путешествия. Кто же это странствует — торговец, финансист, математик? А может быть, просто скупец? Права, верно, г-жа Сталь — действительно «сухой француз»!

Но вот наш путешественник оказывается в Альпах, где сама природа настраивает его на романтический лад: «И если бы альпийские красавицы были не так стыдливы, то, может быть, пришло бы мне на мысль потребовать от нее... невинного поцелуя!»

А позже, в Париже, размышления о любви приводят автора к такому выводу: «Истинная любовь может наслаждаться без чувственных наслаждений, даже и тогда, когда предмет ее за отдаленными морями скрывается».

Перед нами романтик, платоник, сентименталист... Таким знали его близкие. Накануне первой женитьбы Николая Михайловича друзья написали на его стихи пародию под названием «Свадьба Карамзина»:

Прямым раскаяньем докажем,  
Что можем праведными быть,  
Лишась способности грешить...

Способности грешить Карамзин, как и герой «Писем русского путешественника», был лишен начисто. Очень высоки были его моральные качества и требования, предъявляемые им к себе. А вот здоровьем Николай Михайлович, увы, не отличался с юных лет. Даже относительно комфортное путешествие по дорогам Европы давалось ему нелегко.

Описания местности постоянно перемежаются жалобами: «Я чувствовал сильное волнение в крови от кофе и от тряского движения почтовой коляски», «Наконец, я так ослабел, что не мог ни ехать, ни идти пешком и, как полумертвый, лежал под деревом с закрытыми глазами», «Сильная головная боль заставила меня пролежать весь день». И даже в веселом Париже герой «целый день просидел в комнате своей один, с головной болью». А уж морское путешествие — сплошная мука: «Кажется, что душа хочет выпрыгнуть из груди, слезы льются градом, тоска несносная...»

Со временем Карамзин выработал для себя жесточайший режим, позволявший ему при слабом здоровье напряженно и плодотворно работать вплоть до самой смерти. П.А.Вяземский, на сводной сестре которого Карамзин был женат вторым браком, вспоминал: «Карамзин был очень воздержан в еде и в питии. Впрочем, таковым был он и во всем, в жизни материальной и умственной: он ни в какие крайности не вдавался; у него была во всем своя прирожденная и благоприобретенная диететика. Он вставал довольно рано, натошак ходил гулять пешком или ездил верхом, в какую пору года ни было бы и в какую бы ни было погоду. Возвратясь, выпивал две чашки кофе, за ним выкуривал трубку табаку (кажется, обыкновенного кнастера) и садился вплоть до обеда за работу, которая для него была также пища и духовная и насущный хлеб. За обедом начинал он с вареного риса, которого тарелка стояла всегда у прибора его, и часто смешивал рис с супом. За обедом выпивал рюмку портвейна и стакан пива, а стакан



этот был выделан из дерева горь-  
кой квассии. Вечером, около 12-ти  
часов, съедал он непременно два  
печеных яблока. Весь этот порядок  
соблюдался строго и нерушимо, и  
преимущественно с гигиенической  
целью: он берег здоровье свое и  
наблюдал за ним не из одного опа-  
сения болезней и страданий, а как  
за орудием, необходимым для  
беспрепятственного и свободного  
труда».

Нет, не права была Жермен де  
Сталь. Карамзина отличала вовсе не  
сухость, а умеренность, достичь ко-  
торой могут лишь люди с развитой  
волей. Только волей удастся пода-  
вить собственные слабости. И пос-  
тоянные расчеты во время путеше-  
ствия можно также отнести не к ску-  
пости, а к воле — умению сдержи-  
вать свои порывы, нежеланию со-  
рить деньгами, пока еще не зарабо-  
танными, а доставшимися по насле-  
дству... И только волевой человек  
мог, не дожив до шестидесяти лет,  
создать так много.

Карамзин был поистине велико-  
душным и смелым человеком. К  
своим близким он относился с тро-  
гательным вниманием, не скупясь в  
выражении чувств. Когда его друзья  
Плещеевы запутались в долгах, он,  
не задумываясь, продал часть свое-  
го имения братьям и выручил дру-  
зей из беды, а позже никогда не  
вспоминал об этом. Уже находясь в  
разладе с Новиковым, он был един-  
ственным, кто печатно возвысил го-  
лос в защиту гонимого просветите-  
ля. Но во внешних проявлениях  
чувств был сдержан, не любил аф-  
фектации и ревниво хранил свою  
душу от непрошенных вторжений.  
Это и дало повод г-же Сталь к  
упреку в сухости.

Мы готовы увидеть в поэте или

писателе человека неуравнове-  
шенного, необузданного, не спо-  
собного управлять своими страстя-  
ми. Обычно так и бывает. А жаль.  
Если бы Пушкин был чуть сдержан-  
ней, Лермонтов не таким задирис-  
тым, Достоевский не играл бы в ру-  
летку, а Есенин не пил — может  
быть, их жизнь была бы менее тра-  
гичной, а наша литература — еще  
более богатой?

Но не нам судить великих. Ка-  
рамзин выбрал свой путь — и мы по-  
лучили из его рук блестящую «Исто-  
рию государства Российского».

Жизнь Карамзина — непрерыв-  
ное самовоспитание. Он всю жизнь  
творил себя, подчиняя страсти и  
чувства железной логике и воле. В  
ранней юности он был щеголем,  
светским человеком. Одно время  
пристрастился даже к картежной  
игре. Но, поняв, что это разруши-  
тельно, наложил сам себе запрет на  
игру.

Тогда же, в молодые годы, Ка-  
рамзин отказался от военной карье-  
ры, сулившей блестящее буду-  
щее, и сознательно выбрал тернис-  
тый путь профессионального лите-  
ратора. А ведь литературный труд,  
по представлениям того времени,  
ни в коем случае не мог быть ни  
профессией, ни источником суще-  
ствования. Все известные литера-  
торы того времени: Тредиаковский,  
Сумароков, Державин, Дмитриев,  
Батюшков — где-то служили. А Ка-  
рамзину пришлось всю жизнь упор-  
но и честно отстаивать свое право  
быть профессиональным литерато-  
ром, ученым, историком. Сейчас  
его бы назвали трудоголиком, фа-  
натом науки.

Железная логика и независи-  
мость суждений, способность ра-  
ботать по двенадцать часов в сут-



ки и умение быстро ориентироваться в самых разных областях науки делали его прирожденным ученым. Не получив специального образования историка, он за несколько лет овладел не только обширными знаниями источников, но и навыками во вспомогательных дисциплинах: палеографии, хронологии, археографии, нумизматике, генеалогии, исторической географии, истории языка. Пушкин, говоря о создании Карамзиным «Истории государства Российского», оценил его работу как подвиг, начатый «уже в тех летах, когда для обыкновенных людей круг образования и познаний давно закончен и хлопоты по службе заменяют усилия к просвещению».

Психологи выделяют в характере человека четыре основные психологические функции: волю, физику (телесные проявления), логику и эмоцию. Психофизические функции Карамзина по значимости можно расположить в следующем порядке: логика, воля, эмоция, физика. Естественно, что у него доминирует логика. Ведь это — порядок в мыслях, действиях, образе жизни, способность к научной работе. Но одна логика не дала бы таких результатов, если бы не подкреплялась волей. Воля проявлялась не только в умении работать, но и в независимости поведения.

Известны сложные отношения Карамзина с Александром I. Император, стараясь приручить независимого ученого, относился к историографу с подчеркнутым вниманием. Он предоставил Карамзину дом в Царском Селе. Зная, что Николай Михайлович любит верховую езду, распорядился подавать ему жеребца из своей конюшни. Царь интере-

совался, как живет семья историка в Царском Селе, и сам набирал букет цветов жене Карамзина — Екатерине Андреевне.

И все же приручить Карамзина царю не удалось. В минуту откровенности Карамзин писал своему другу и родственнику Ивану Дмитриеву: «...Если я буду только жив, возвращуся по издании «Истории»: я не придворный! Историографу естественно умереть на гряде капустной, им обработанной, нежели на пороге Дворца, где я не глупее, но и не умнее других».

Первая размолвка с Александром I у Карамзина произошла еще в марте 1811 года, когда историк, гостя у сестры государя Екатерины Павловны в Твери, подал царю трактат «О древней и новой России», в котором подверг критике политику российского императора. «Здесь имею нужду в твердости духа, чтобы сказать истину», — писал Карамзин. Твердости духа ему хватало. 17 октября 1819 года, во время трехчасовой беседы в кабинете царя, Карамзин сказал Александру, оспаривая его политику в отношении Польши: «Ваше величество, у вас много самолюбия... Я не боюсь ничего, мы оба равны перед Богом. То, что я сказал вам, я сказал бы вашему отцу... Я презираю скороспелых либералистов: я люблю лишь ту свободу, которой не отнимет у меня никакой тиран... Я не нуждаюсь более в ваших милостях».

И это был не единственный разговор с царем. О чем они вообще говорили? По собственному признанию Карамзина, он «не безмолвствовал о налогах в мирное время, о нелепой губернской системе финансов, о грозных военных поселениях, о странном выборе некото-



рых важнейших сановников, о министерстве просвещения или затмения, о необходимости уменьшить войско, воюющее только Россию, о мнимом исправлении дорог, столь тягостном для народа, наконец, о необходимости иметь твердые законы, гражданские и государственные». И у нас, зная скромность Карамзина, нет повода не верить ему.

Независимость историка, естественно, задевала царя. Во всяком случае, он не забывал напоминать Николаю Михайловичу, кто есть кто. Когда Карамзин привез в Петербург первые восемь томов своей «Истории», чтобы получить высочайшее одобрение и средства на печатанье, Александр подверг его унижительному испытанию: шесть недель не назначал аудиенции, томил слухами, дразнил ласковыми приемами у великих княгинь, назначал и отменял встречу, вынудил, наконец, явиться на прием к Аракчееву. Но и здесь Карамзин не поступился собственным достоинством: царский сатрап сам пригласил его и предложил помощь — Карамзин, как всегда, ни о чем не просил.

По словам Гоголя, он «первый показал, что писатель может быть у нас независимым... Он это сказал и доказал. Никто, кроме Карамзина, не говорил так смело и благородно, не скрывая никаких своих мнений и мыслей, хотя они и не соответствовали во всем тогдашнему правительству».

Ничто не дается даром, тем более независимость. И самая страшная плата за нее — одиночество. Карамзин не был своим ни в придворных кругах, ни среди консерваторов, где его считали опас-

ным вольнодумцем и чуть ли не якобинцем, ни среди либералов, ранних арзамасцев — таких как Дашков, Блудов, Уваров. У Карамзина были свои, и довольно твердые, убеждения, а либералы александровского времени с поразительной легкостью меняли свои взгляды. Они легко сделались судьями декабристов, а позже — министрами Николая I и Александра II. Карамзин, по словам Вяземского, говорил, что «те, которые у нас более прочих вопиют против самодержавия, носят его в крови и лимфе».

Но наиболее тяжело Карамзин переживал расхождение с молодыми друзьями: А.Тургеневым, Чаадаевым, Вяземским, Пушкиным. Они, вначале восторженно приняв Карамзина в свои ряды, вскоре со всей горячностью молодости обрушили на ученого шквал обвинений в монархизме, консерватизме, отсталости. Жесткий логик, Карамзин со временем утрачивает все иллюзии. Ему чужд и мистический романтизм Жуковского, и филантропические хлопоты Александра Тургенева, и юношеский вольнолюбивый пыл Пушкина. Да, в его политическом реализме была некоторая приземленность, но не было патетики и фальши.

Про себя Карамзин говорил так: «...по чувствам останусь республиканцем, и притом верным подданным царя Русского: вот противоречие, но только мнимое!» Идеалом государственного устройства Карамзин признавал республику, но считал, что этот идеал пока недостижим, и видел, что громкими фразами о демократии и республике зачастую прикрываются нечистые помыслы.



Проблема свободы, как и религии, была для Карамзина глубоко личной, интимной. Он четко разделял политическую свободу и личную независимость. Личная независимость — право человека говорить то, что он думает, поступать в соответствии со своими убеждениями — была для Карамзина важнее политической свободы. Он считал: ничто не может оправдать пренебрежение личной свободой, отказ от нее — рабство.

Но и за личную свободу приходится расплачиваться. Карамзин заплатил за нее положением в обществе. Все ходатайства друзей о назначении Карамзина на высокую должность (включая пост министра), которой он вполне заслуживал, не увенчались успехом.

Правда, сам Карамзин не стремился к почетным должностям и званиям, главным для него оставались свобода творчества, возможность заниматься историей. А верил он, хотя со все большей долей пессимизма, в прогресс и успехи разума.

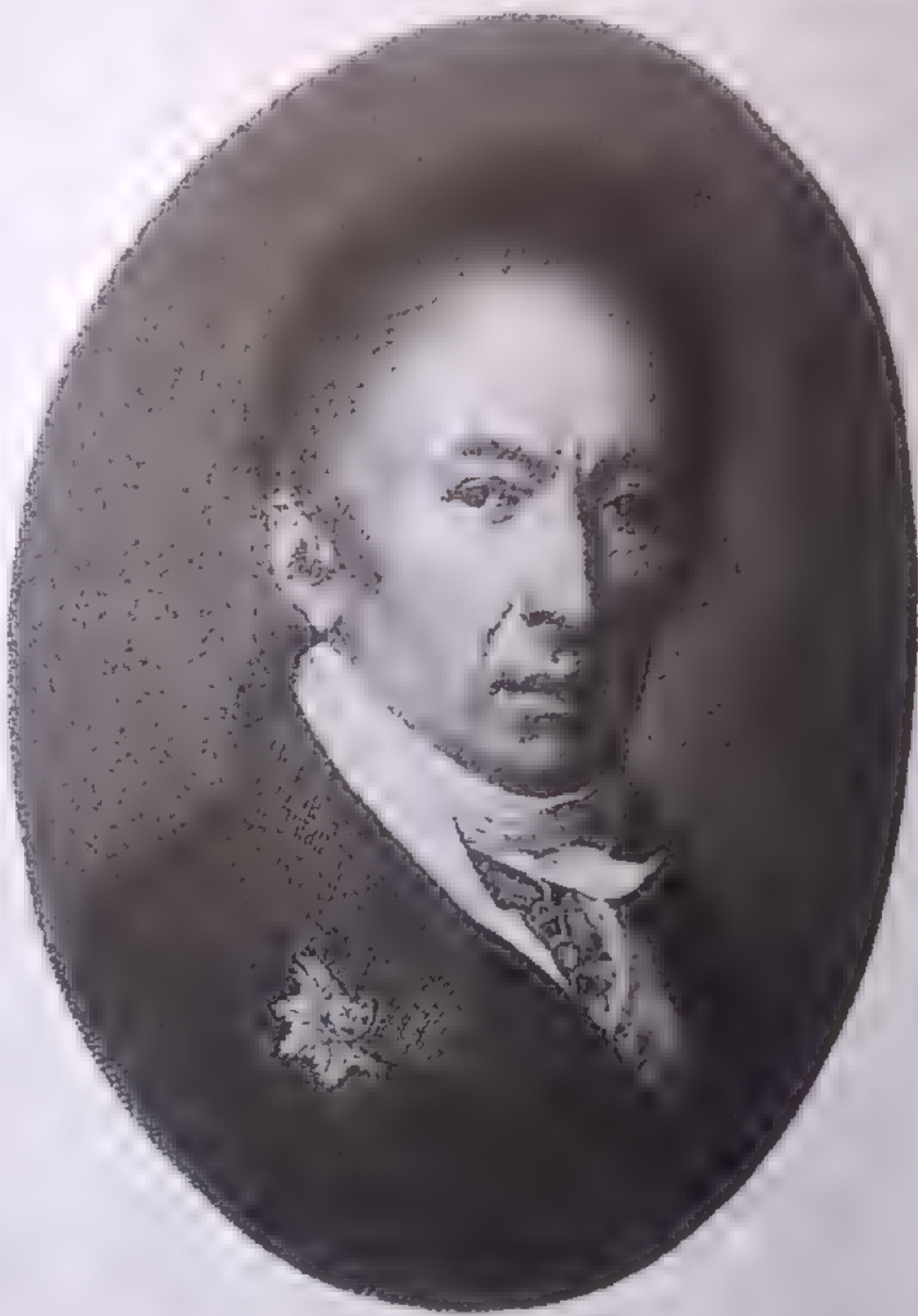
Он был истинным сыном XVIII века, поклонником Руссо, Вольтера, Дидро, Монтескье. Можно назвать его и Дон Кихотом, но Дон Кихотом, постепенно теряющим надежду. В последнем номере издаваемого им «Московского журнала» Карамзин поместил переводной отрывок «Надежда»:

«Жизнь есть обман — счастлив тот, кто обманывается приятнейшим образом. Надежда! Ты дочь неба? спутница горестных? утешительница несчастных? Нет! ты обманщица!»

Последним оплотом, никогда не

обманивающим надежд, стала для Карамзина семья — дети и жена Катерина Андреевна. Только среди них он чувствовал себя совершенно свободным и понятым.

Николай Михайлович очень любил Волгу, любил Москву, но к месту никогда не привязывался, оста-



ваясь в душе все тем же беспокойным путешественником, одиноким странником, что и в молодости.

Незадолго до смерти Карамзин выхлопотал себе место посланника во Флоренции: врачи настоятельно советовали ему ехать лечиться в теплые края. Но отправиться в это путешествие он так и не успел. Он умер, не дожив до шестидесяти, и до самой смерти продолжал ослабевшей рукой выводить строки своего эпохального труда по русской истории.

Путешествие в глубь веков стало для него последним.



# ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ НА 1-Ю ПОЛОВИНУ ДЕКАБРЯ

Луна в Знаках																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
---------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



# Эти книги жители России могут заказать по почте:

- 001 Стив Шенкман "МЫ — МУЖЧИНЫ" — 52 руб. 80 коп.  
(твердый переплет, 15х21,5 см, 270 стр. с ил.)
- 002 Стив Шенкман "ГОСПОДИН Р. и Я" — 51 руб. 46 коп.  
(твердый переплет, 15х21,5 см, 112 стр. с ил.)
- 003 Татьяна Абрамова "КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ" — 48 руб. 51 коп.  
(мягкая обложка, 14х21 см, 190 стр. с ил.)
- 004 Академик Амосов "ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ" — 41 руб. 51 коп.  
(мягкая обложка, 14х21 см, 190 стр. с ил.)

## Можно заказать по почте и уже вышедшие журналы:

«Будь здоров!» — 30 руб. 56 коп.; «60 лет — не возраст» — 28 руб. 86 коп.  
(информацию об имеющихся в редакции выпусках см. на стр.95).  
Цены указаны с учетом почтовой пересылки заказной бандеролью (без учета авиатарифа).

Заполните бланк заказа, вписывая в каждую клетку одну букву или цифру, и вырежьте бланк

Бланк заказа									
почтовый индекс		область (край)							
район									
город (поселок, деревня, село)									
улица (квартал, проезд, переулок, бульвар, тупик, шоссе, линия)									
дом				корпус		квартира			
фамилия				имя		а/я			
отчество				код города		телефон			
001 "Мы - мужчины"		кол - во экз.		003 "Кодекс здоровья"		кол - во экз.			
002 "Господин Р. и Я"				004 "Преодоление старости"					
"Будь здоров!"									
(не выпуска, год издания, кол-во экз.)									
"60 лет - не возраст"									



# Извещение



**Сбербанк России**

Форма № ПД-4

ЗАО «Шенкман и сыновья»

(наименование получателя платежа)

7729081593

(ИНН получателя платежа)

№ 40702810200000000153

(номер счета получателя платежа)

в «АПР - Банк» (ОАО) г.Москва

(наименование банка и банковские реквизиты)

№30101810400000000632

БИК 044552632

Заказ книг и журналов

(наименование платежа)

Дата \_\_\_\_\_ Сумма платежа: \_\_\_\_\_ руб. \_\_\_\_\_ коп.

Плательщик (подпись) \_\_\_\_\_

Кассир

ЗАО «Шенкман и сыновья»

(наименование получателя платежа)

7729081593

(ИНН получателя платежа)

№ 40702810200000000153

(номер счета получателя платежа)

в «АПР - Банк» (ОАО) г.Москва

(наименование банка и банковские реквизиты)

№30101810400000000632

БИК 044552632

Заказ книг и журналов

(наименование платежа)

Дата \_\_\_\_\_ Сумма платежа: \_\_\_\_\_ руб. \_\_\_\_\_ коп.

Плательщик (подпись) \_\_\_\_\_

Квитанция

Кассир

Впишите в форму ПД-4 (на обороте) свои данные (Ф.И.О., адрес), а также название книги; название, номер и год выпуска журнала (в строках "наименование платежа"). Для краткости указывайте книгу номером: 001, 002, 003, 004 (см.стр.92), а название журнала — сокращенно: "Бз!", "60 лет".  
Например: 001 — 2 экз.; "Бз!" №5, 99 г. — 3 экз.; "60 лет" №3, 01 г. — 1 экз.

Вырезав квитанцию, оплатите ее в любом отделении Сбербанка.  
Вышлите копию этой квитанции вместе с заполненным бланком заказа по адресу: 111673 Москва, а/я №270, "Будь здоров!".

По вопросам почтовой пересылки звоните по телефону:  
(095) 701-15-08



**Информация о плательщике:**

(Ф.И.О., адрес плательщика)

(наименование платежа)

**Информация о плательщике:**

(Ф.И.О., адрес плательщика)

(наименование платежа)

**Коэффициент эрудиции**

**ОТВЕТЫ**

1. C  
2. A  
3. B

4. A  
5. A  
6. D

7. B  
8. D  
9. C

10. D  
11. C  
12. B



## Журналы поступают в продажу в московские киоски и магазины:

- ✓ "Путь к себе", Ленинградский пр-т, 10а
- ✓ "Логос-М", ☎ (095) 974-21-31
- ✓ ЗАО "АРИА-АиФ", ☎ (095) 207-06-32
- ✓ ДМ-Пресс, ☎ (095) 933-30-62
- ✓ "Мир экологии", ул. Дербеневская, 11а

### В магазинах

- ✓ "Медицинская книга", Комсомольский пр-т, 25,  
☎ (095) 245-39-27
- ✓ "Помоги себе сам", Волгоградский пр-т, 46/15,  
☎ (095) 179-10-20

можно приобрести не только текущие выпуски,  
но и журналы за прошлые годы  
и книги издательства "Будь здоров!"

### В редакции есть выпуски

журнала "Будь здоров!" за 1997-2004 гг.:

№12 за 1997 г.; №5-9 за 1998 г.; №4-8, 10-12 за 1999 г.;

№1, 4-10 за 2000 г.; №1-12 за 2001 г.; №1-12 за 2002 г.;

№1-12 за 2003 г.; №1-11 за 2004 г.

и "60 лет — не возраст" №1-4, 6 за 2001 г., №1-4 за 2002 г.,

№1-4 за 2003 г., №1-5 за 2004 г.

а также книги:

Н.Амосов **"ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ"**

С.Шенкман **"МЫ — МУЖЧИНЫ", "ГОСПОДИН Р. И Я"**

Т.Абрамова **"КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ"**

### Украинские читатели

могут заказывать журналы по адресу:

✉ 61023 Харьков. До востребования.

Вычисенко Виталию Петровичу

☎ (10380) 57-7000-959



Федеральная служба почтовой связи РФ

# АБОНЕМЕНТ

на

журнал (индекс издания)

(наименование издания)

количество  
комплектов

на 2005 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

## ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

ПВ

место

ли-  
тер

на

журнал

(индекс издания)

(наименование издания)

Стои-  
мость

подписки

пере-  
адресовки

руб коп.

руб коп.

Количество  
комплек-  
тов

на 2005 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

В следующем  
номере:

АТЕРОСКЛЕРОЗ НАДО ЗНАТЬ В ЛИЦО  
УРОКИ ДОКТОРА САТТАРОВА  
ШИИТАКЕ — ЛЕЧЕБНЫЕ ГРИБЫ  
ЕЩЕ РАЗ О ВАРИКОЗЕ

Подписано к печати 18.10.04. Свидетельство ПИ № 77-3853 от 30.06.00. Формат 60x90/16  
Цена свободная. Тираж 110 000 экз. Заказ № 6180.

Отпечатано с готовых диапозитивов издательства.

ОАО "Тверской полиграфический комбинат"

170024, г. Тверь, проспект Ленина, 5. Телефон: (0822) 44-42-15

Интернет/Home Page - [www.tverpk.ru](http://www.tverpk.ru) Электронная почта (E-mail) - [sales@tverpk.ru](mailto:sales@tverpk.ru)







ЖЕНСКИЙ ВЗГЛЯД

Фото Виктора Ахломова



Индекс 73035

ISSN 1682-4229
















№11/2004







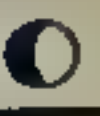

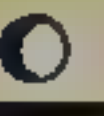






# НОЯБРЬ СКОРПИОН

24.10 – 22.11

## ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ

Луна в Знаках																
Дни месяца	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Лунные дни	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	0	1	2	3

Луна в Знаках															
Дни месяца	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Лунные дни	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18



# БУДЬ ЗДОРОВ!

100

страниц  
о самом  
главном

ЗДРАВСТВУЙ, НОВЫЙ ГОД!

Витамин от одиночества • Простые средства от простуды  
Уроки доктора Саттарова • Спаситель матерей





ЧЕРНОГЛАЗАЯ СНЕГУРОЧКА

Фото Виктора Ахломова

Еже  
№12  
Осно  
Выхо

Изда  
"Ше

Ред  
Сти

Дир  
Бор

Гла  
Вер

Ред  
Ви  
Анд  
Вла  
Ник  
Гал

За  
Ал

Об  
Та  
Ва  
Ол

Ре  
Ел  
Ма

От  
Та

Ве  
С

Р  
А

©



Ежемесячный журнал  
№12 (138), декабрь, 2004 г.  
Основан 5.1.1993 г.  
Выходит с июля 1993 г.

Издатель — ЗАО  
"Шенкман и сыновья"

Редактор-основатель  
Стив Шенкман

Директор  
Борис Шенкман

Главный редактор  
Вера Шабельникова

Редакционный совет  
Виктор Ахломов  
Андрей Ильницкий  
Владимир Найдин  
Нина Самохина  
Галина Шаталова

Зам. главного редактора  
Алла Юнина

Обозреватели  
Татьяна Абрамова  
Валентина Ефимова  
Олег Грибков

Редакторы  
Елена Травникова  
Марина Синицина

Отдел распространения  
Татьяна Сыромятникова

Верстка  
Сергея Соколова

Рисунки  
Адольфа Скотаренко

© "Будь здоров!", 2004 г.

# Будь здоров!

## В НОМЕРЕ:

ОЛЬГА МАХОВСКАЯ,  
ЭРИК ШИРАЕВ

Витамин от одиночества .....3

АЛЕКСАНДР КУРБАТОВ

В Болгарии тоже простужаются, но реже ...8

ДМИТРИЙ СУМАРОКОВ

Атеросклероз надо знать в лицо .....10

ВАЛЕНТИНА ЕФИМОВА

Сам себе гирудотерапевт .....18

ТАТЬЯНА АБРАМОВА

Легкие экзамены .....25

ИРИНА САЗОНОВА

Тренажеры доктора Ефимова .....33

ВАЛЕНТИНА ЕФИМОВА

Главное — саморегуляция .....37

АНДРЕЙ БОРИСОВ

Колющий врачеватель  
с серебряными иглами .....41

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ «БЗ!»

Мигрень .....45

ВАЛЕНТИНА ЯРАЕВА

Спина — не струна .....53

Поможем друг другу .....60



Адрес редакции:

Москва, 127018  
Суцевский вал, д.5,  
строение 15

Телефон/факс: 710-72-61

Наши банковские  
реквизиты:

расчетный счет  
№40702810200000000153  
в "АПР-Банк" (ОАО),  
г. Москва  
БИК 044552632  
корр. счет  
№30101810400000000632  
ИНН 7729081593

Электронная почта:  
[budzdorov@msk.tsi.ru](mailto:budzdorov@msk.tsi.ru)

Наш сайт: [www.bud-zdorov.ru](http://www.bud-zdorov.ru)  
Возможна подписка  
через Интернет.

Редакция приветствует  
перепечатку материалов  
журнала.  
Ссылка на источник  
обязательна.

Приглашаем  
распространителей.

Консультация специалиста .....62

**ВАЛЕНТИНА ЕФИМОВА**

Антиоксиданты крупным планом .....65

**ТАТЬЯНА ШИШОВА**

Тише едешь — дальше будешь .....69

Без подробностей .....74

**АНДРЕЙ КРОТКОВ**

Спаситель матерей .....76

Коэффициент эрудиции .....79

**ВЛАДИМИР ПОСПЕЛОВ**

Баночка икры к новогоднему столу .....80

**РУБЕН СПЕНДИАРОВ**

Новогодний подарок .....83

**АЛЛА ЮНИНА**

Природные ритмы .....86

Содержание журнала за 2004 год .....88

Редакция приглашает к сотрудничеству  
журналистов  
и профессиональных фотографов,  
работающих в нашей тематике



Ольга Маховская, кандидат психологических наук  
Эрик Шираев, профессор, США

ЧЕЛОВЕК

## Витамин от одиночества



Что такое одиночество? Как эту проблему решают в России и на Западе? Об этом беседуют два авторитетных психолога, живущих в разных полушариях нашей планеты. Профессор Эрик Шираев,



*автор шести книг по психологии, родился в России, сейчас живет в США. Ольга Маховская успела поработать во Франции, в Польше, в Италии, в США. Сейчас вернулась в Россию, трудится в Институте психологии РАН*

**О.М.** Люди часто жалуются на одиночество. Но чего именно им не хватает? Востребованности? Любви? Понимания? Мне иногда кажется, что каждому нужен свой «витамин», чтобы не страдать от психоэмоционального голода, который и воспринимается как одиночество. Наука называет это депривацией. Но человек может даже не догадываться, какого именно «витамина» ему не хватает. Годы уходят на то, чтобы понять это. А бывает, что, удовлетворив свои желания, человек вдруг обнаруживает, что хотел совсем другого.

**Э.Ш.** Опросы, которые проводились в США, показывают: люди, страдающие от одиночества, жалуются на отсутствие понимания, близости, доверия. Для большинства найти сексуального партнера — не проблема. Беда в том, что нет человека, рядом с которым хотелось бы просыпаться по утрам.

**О.М.** На самом деле люди склонны принимать за потребность в близком общении очень разные вещи. Если всмотреться, то окажется: один нуждается в приятных тактильных ощущениях — ему следует прописать бассейн и массаж. Другому требуется интенсивное общение, его ждут так называемые «клубы по интересам». Третьему нужны яркие ощущения — его жизнь могут наполнить турпоездки, театральные спектакли или футбольные матчи. А

иногда одиночество — это переживание своей незащищенности, поиск не столько возлюбленного, сколько покровителя, советчика и защитника. Иначе говоря, одиночество вплетено в психологическую конституцию человека. Совершенно так же, как любовь и другие глубокие, интимные переживания и состояния. К сожалению, чаще всего заменителем человеческой близости становится алкоголь, азартные игры, чрезмерный секс...

**Э.Ш.** Есть основания полагать, что примерно десятая часть населения Земли по своей природе обречена на одиночество: эти люди чувствуют себя одинокими всегда, даже в окружении самых интересных собеседников. А другая десятая часть, наоборот, защищена от одиночества: эти люди готовы радоваться самой жизни — осеннему листопаду или едва пробивающейся зелени...

Конечно, одиночество принимает разные формы. Иногда это временное, преходящее чувство. Или легкое, благодатное для творческих людей время, когда является вдохновение. Многие заверяли меня, что они жаждут такого одиночества: оно помогает им быть востребованными и полезными. Есть состояние, которое выражается английским словом «privacy» («прайвеси») — его сложно перевести на русский. Оно обозначает стремление избежать внешних



раздражителей, назойливых контактов, вопросов типа: что ты делаешь? сколько ты зарабатываешь? о чем думаешь?...

Но бывает и глубокое, болезненное одиночество, неприятное и нежелательное. Оно опасно: многие решаются на отчаянные шаги потому, что одиноки. У такого одиночества есть четкие симптомы: тревога, тоска, ощущение вины, безнадежности, беспомощности, подавленности. Чувство, что ты не можешь сохранить старые отношения или развить новые, что люди не понимают тебя, что они холодны и безразличны к тебе.

**О.М.** По-моему, в последние десять-пятнадцать лет для россиян самым болезненным оказалось разрушение прежде значимых контактов, причиной которого стали успех или падение друзей. «Загордились» — говорят про одних, «опустились» — осуждают других. Одиночество явилось следствием социальной активности и просто физической мобильности, когда разрыв устоявшихся контактов неизбежен.

Россия — один из лидеров по супружеским разводам: восемьдесят процентов в год! Причем инициируют развод в основном женщины. Они оказались более мобильными и социально активными, более готовыми к временному одиночеству. Но из временного состояния («Вот встану на ноги, а потом займусь устройством личной жизни») одиночество превратилось в хроническое, да так, что выросло целое поколение детей, общение с которыми тоже оставили «на потом». Мы были так заражены идеей продвижения,

достижения достатка и успеха, что породили генерацию социальных сирот, не знающих, что такое человеческая привязанность. Они выросли в одиночку, как бездомные.

Те, кто создал семью в разгар перестройки, не решились на второго ребенка, потому что время было тяжелое и неопределенное. Те, кто сейчас обзаводится семьей, предпочитают не спешить с детьми, хотят пожить «для себя». Отсутствие детей перестало быть трагедией, теперь оно рассматривается как торжество разума над примитивными инстинктами и традиционными стереотипами...

Одинокие женщины тоскуют по мужчине, дети — по семье, а чего не хватает мужчинам? Они жалуются меньше, чем женщины. Поэтому и складывается впечатление, будто мужчина психологически неуязвим, будто его не интересуют нюансы взаимоотношений. Будто переживания и психологические проблемы — удел женщин. Но мужчины страдают от одиночества не меньше. Если женщина предъявляет больше претензий к выбору партнера, к качеству и глубине отношений, то для мужчин важна их регулярность и гарантированность. Если женщина после развода может ограничиться отношениями с детьми и чувствовать себя удовлетворенной, то мужчина ищет возможности «укрыться и согреться». Это толкает его на новый брак.

Одиноких особенно много в больших городах. У Парижа — эпицентра любовных интриг и фривольных настроений — репутация города одиноких сердец. Настроенный на феерический успех, весь пропитан-



ный маниакальным стремлением к позе и шику, этот город принимает только успешных. Остальные — за бортом. Но такая жизнь имеет и оборотную сторону. Я была на кладбище собак в Париже, огромном и ухоженном. Читала трогательные надписи на надгробьях — свидетельства самой интимной привязанности к домашним животным, все понимающим и все принимающим. Таким, собственно, и должно быть близкое существо. Но если собаке преданность ставится в заслугу, то человеку предъявляется как упрек в слабости и зависимости. Не слишком ли противоречивы желания людей?

**Э.Ш.** По моим наблюдениям, сегодняшняя Москва в этом смысле и тяжелей, и легче Парижа. Это динамичный город, но ритм в нем хаотичный, нервный. Для молодых и азартных это прекрасное место, для зрелых и нереализованных — мучительное, в нем люди особенно остро чувствуют свою уязвимость. Родной город для многих стал чужим, как, впрочем, и страна.

Недавно я побывал Санкт-Петербурге, городе своей юности. Он очень изменился, но, пока друзья были рядом, мне нравилось почти все. А когда мне захотелось прогуляться по улицам одному, я почувствовал себя страшно одиноким. Город потерял для меня предсказуемость, которая была, когда я гулял по нему подростком. Я больше не чувствовал, что он любит меня. Собственно, именно на это и жалуются люди, страдающие от одиночества в больших городах.

**О.М.** Для понимания того, как развивается состояние такого оди-

ночества, многое дает опыт эмиграции. Вначале, пока воспоминания живы, а вокруг столько интересного, люди открывают для себя новый мир, переживают «медовый месяц» в эмиграции. Потом эмоции утихают, и наконец возникает ощущение выключенности из жизни, будто «мимо проезжают поезда», а тебя навсегда оставили на перроне. Чужая жизнь, жизнь за стеклом. Это чувство усиливается, и ко второму году возникает ощущение тотального одиночества, появляется страстная потребность в другом человеке, желание разделить с кем-то свою жизнь.

Западная культура нацелена на поощрение индивидуального успеха и презирает слабого. Она бросает его на произвол судьбы. К тебе никто не придет, никто не позвонит, чтобы спросить: «Ты как?» В России помогают, когда человеку плохо, в Америке — когда ему хорошо.

**Э.Ш.** Я не согласен, что это чисто эмигрантская проблема. По-моему, у нее другие корни. Ко мне часто обращаются за помощью разные люди, в том числе и коренные американцы, которые чувствуют себя одинокими, подавленными, злыми, скованными. Кто-то опасается других, кого-то не понимают окружающие. В основном эти люди слишком жалеют себя и чересчур критичны к другим — к родственникам, к стране, к миру. Я уверен: в большинстве случаев одиночество — результат несформированных навыков общения и непонимания самого себя.

Давайте не будем стыдить Запад за его непроходимый индивидуализм. Индивидуализм — это не порок, как нас учили в советской шко-

ле. Чел  
и меди  
ная еда  
зависе  
взгляд  
ностью  
тия. В  
яснято  
ных на  
биологи

Я хо  
в Росси  
новаты  
ночест  
за несп  
что он м  
яние, ес

**О.М.**  
родой  
этой жи  
жется, ч  
вает как  
начальн  
потребн  
мере св  
все нов  
ства. У с  
— на вс

Когда  
ние, по  
внешней  
бежны. З  
но выле  
нарушен  
ных отн  
должен б

От редак  
но получ  
одинок



ле. Человек, у которого есть работа и медицинская страховка, нормальная еда и возможность не слишком зависеть от правительства, на мой взгляд, обладает личной защищенностью и потенциалом для развития. В этом случае одиночество объясняется или отсутствием социальных навыков, или естественными биологическими причинами.

Я хочу сказать, что и в Америке, и в России люди чаще всего сами виноваты в своем одиночестве. Одиночество становится проблемой из-за неспособности человека понять, что он может преодолеть это состояние, если перестанет себя жалеть.

**О.М.** По-вашему, человеку природой предназначено выстоять в этой жизни в одиночку? А мне кажется, чувство одиночества указывает как раз на то, что у человека изначально есть фундаментальная потребность в другом. Природа, по мере своего развития, изобретала все новые и новые виды партнерства. У синиц — на сезон. У лебедей — на всю жизнь.

Когда человек одинок, страдание, поиски, переустройство своей внешней и внутренней жизни неизбежны. Это не грипп, который можно вылечить за неделю-другую. Это нарушение самых глубоких, интимных отношений с миром. Кто-то должен быть рядом.

**От редакции.** Нам, не менее чем авторам этой статьи, было бы интересно получить письма от тех читателей, которым удалось справиться с одиночеством. Мы думаем, что эти рассказы, опубликованные в журнале, смогут изменить жизнь многих людей.

Письма можно присылать по Интернету:

[budzdorov@msk.tsi.ru](mailto:budzdorov@msk.tsi.ru)

или на адрес редакции:

127018 Москва, ул. Суцеский вал, д.5, строение 15.

В российской традиции эту роль берет на себя тот, с кем вместе «пуд соли съеден», и вопросы психологического восстановления решаются в задушевной беседе, чаще всего за бутылкой. Ни у американцев, ни у европейцев нет практики многолетней дружбы и долгих разговоров, ритуал которых состоит в поддержке «совместного кровообращения» между близкими людьми. Для российской культуры наиболее актуальным оказывается нижний предел человеческой жизни: она повернута к «человеку в беде». Вся мораль пронизана состраданием к слабому.

Жизнь типичного россиянина принципиально не отделена от его окружения, четких границ «прайвеси» у нас нет. Хорошо это или плохо? Хорошо для тех, у кого настала черная полоса: он может рассчитывать на поддержку. Плохо, когда человек одержим успехом и обладает сильным «Я»: ему приходится прорываться сквозь путы своего окружения, проявлять недюжинный характер и бесстрашие.

**Э.Ш.** Знаете, кто помог бы нам найти истину в этом споре? Люди, которые самостоятельно выбрались из безнадежного, как им казалось, состояния. Которые нашли «витамины» от одиночества. Я уверен: таких людей немало.



Александр Курбатов

# В Болгарии тоже простужаются,



Фото Сергея Самохина

Зимой в Болгарии одеваются почти так, как у нас прохладным летом. А болеют реже. Хотя и снега у них метут, и морозы случаются. Работая в этой стране, я заметил, что здесь не любят ходить в аптеку. Может быть, потому, что болгарская народная медицина накопила множество эффективных и безвредных способов лечения

Самое распространенное в Болгарии народное средство от простуды — полоскание горла раствором яблочного уксуса (1 ч. ложка на стакан воды) через каждый час. Наби-

рают полный рот раствора, полощут, а потом проглатывают. Считается, что при глотании уксус оmyвает заднюю стенку глотки. Налет на миндалинах исчезает через 12 часов, 3



стрептококковая ангина вылечивается за 24 часа. Одна деталь: при язвенной болезни и гастрите с повышенной кислотностью глотать уксус не надо, можно ограничиться только полосканием.

Лечатся в Болгарии и лимоном. При начинающейся ангине медленно разжевывают половинку лимона вместе с цедрой. Потом в течение часа воздерживаются от еды и питья — дают возможность эфирным маслам и лимонной кислоте снять воспаление со слизистой горла. Через 3 часа процедуру повторяют.

Полоскание горла «медовой» водой (1 ч. ложка на стакан воды) рассасывает нарывы в гортани и снимает воспаление миндалин. Можно добавить мед в отвар ежевики, малины (ягоды и ветки) или в горячий чай с лимоном. Такой лечебный «компот» хорошо помогает при ангине и, что немаловажно, очень нравится детям.

Не так вкусно, зато полезно принимать настой корня алтея и свежий сок репчатого лука — по 1 ч. ложке 3-4 раза в день.

Применяют при простуде и сироп алоэ. Берут бутылку с широким горлом, наполняют ее до половины измельченными листьями алоэ, засыпают доверху сахарным песком, завязывают горлышко марлей и настаивают 3 суток. Затем процеживают, а остаток отжимают. Сироп принимают до еды 3 раза в день по 1 ст. ложке. Детская доза — 1 ч. ложка.

При первых признаках простуды кашицей из чеснока со сливочным маслом или свиным жиром растирают грудь — прогревает до костей. Зимой болгары стараются есть чеснок как минимум по зубчику в день.

При охриплости голоса и как отхаркивающее средство применяется свежий капустный сок с сахаром или медом (несколько раз в день по 1 ч. ложке).

Как и у нас, кашель лечат подслащенным соком черной редьки. Надо вырезать в сырой редьке ямку, насыпать в нее сахар и пить образовавшийся сок, подсыпая сахар для образования новой порции сока. Пьют этот сок по 2 ст. ложки перед каждой едой и вечером перед сном.

При сильном кашле в Болгарии применяют испытанное многими поколениями средство. Варят лимон на маленьком огне 10 минут, разрезают пополам и выжимают сок в стакан. Добавляют 2 ст. ложки глицерина, перемешивают и доливают стакан доверху медом. Одну ложку целебного раствора принимают натощак утром, еще по одной ложке — после обеда и ужина, а последнюю — перед сном. Лимонный сок можно заменить яблочным уксусом.

Насморк болгарская народная медицина предлагает лечить чесночным соком. Из чеснока выжимают сок, добавляют в него такое же количество растительного масла и по желанию, чтобы не жгло слизистую, — немного кипяченой воды. Закапывают это «лекарство» в каждую ноздрю несколько раз в день. Его можно долго хранить в холодильнике, плотно закрыв крышкой.

Детям до пяти лет больше нравится, когда им при насморке закапывают в нос чистый морковный сок — по 5-6 капель в каждую ноздрю.

Если стреляет в ухе, болгарская народная медицина предлагает в кашицу из репчатого лука или в его сок добавить немного льняного или сливочного масла, смазать этой смесью ватный тампон и вставить его неглубоко в ухо. Можно смазывать тампон кашицей или настоем из хрена.

Как видите, средства лечения от простуды у нас с болгарами общие — лук, чеснок, капуста, мед, лимон... Но способы их применения различны. Нам есть чему поучиться друг у друга.



Дмитрий Сумароков, доктор биологических наук

# Атеросклероз надо знать в лицо

*На первый взгляд может показаться, что об атеросклерозе всем всё известно. Но только на первый взгляд. Например, далеко не каждый знает, что атеросклероз как один из механизмов старения — процесс абсолютно естественный. Избежать его нельзя, а вот замедлить его развитие вполне возможно и даже необходимо*

Многие люди привыкли рассчитывать на «авось». Поэтому и отношение к собственному здоровью у них несерьезное. Об атеросклерозе, например, они по-настоящему задумываются только после того, как уже случился инфаркт или инсульт. А ведь их можно было избежать.

Мы слишком непочтительны к атеросклерозу еще и потому, что плохо знаем, как он развивается. В странах, где разъяснительная работа велась очень активно, например в Финляндии, смертность от заболеваний сосудов снизилась в три раза, а у нас за последние 15 лет в два раза возросла.

Давайте попытаемся разобраться в механизмах развития атеросклероза. Его причинами могут стать нарушение обмена и транспорта холестерина и воздействие сосудоповреждающих факторов.

Начнем с холестерина. Почти все клетки нашего организма способны синтезировать это вещество, но в основном это происходит в печени.

Ежедневно в ней образуется около 1,5 г холестерина. С пищей поступает примерно столько же, если, конечно, вы не питаетесь исключительно жареными мозгами или салом. Зачем же нам нужен холестерин?

Во-первых, он входит во все мембраны всех клеток. Чем определеннее и постояннее форма клеток, тем больше холестерина в их мембранах. Наиболее сложной и постоянной формой обладают нейроны (клетки нервной системы). Поэтому 50% общего количества холестерина, находящегося в организме, сосредоточено в клетках нервной системы. Этот холестерин практически выключен из обмена веществ.

Меньше всего холестерина содержится в мембранах активно делящихся клеток округлой формы, находящихся в красном костном мозге. Но и в них он есть: в мембранах ядра, митохондриях («энергетических станциях» клеток) и т.д.

Здесь я хочу сделать небольшое отступление. Из вышеизложенного



следует, что для профилактики атеросклероза необходимо сократить употребление продуктов, включающих много мембран, — таких, как мозг и сердце (много ядер и митохондрий), почки (много митохондрий), печень (место синтеза холестерина), кожа (второй после печени орган, активно синтезирующий холестерин). Как, наверное, догадывается искушенный читатель, все эти продукты в том или ином количестве входят в фарш для колбас. Так что название «Докторская» у колбасы не более чем фантазия производителя.

Во-вторых, в коже из холестерина под влиянием ультрафиолетовых лучей образуется витамин D.

В-третьих, холестерин участвует в образовании всех стероидных гормонов (глюко- и минералокортикоиды надпочечников; мужские и женские половые гормоны).

В-четвертых, из холестерина образуются желчные кислоты, без которых всасывание жиров и жироподобных продуктов невозможно. Нарушение желчеотделения автоматически вызывает недостаточность витаминов A, E, K, F и частично D.

Так что холестерин играет важную роль в организме. Когда же и почему он становится нашим врагом? И какую роль в развитии атеросклероза играет питание?

В детстве и юности, когда идет активный рост и обмен веществ очень интенсивен, весь холестерин, как поступивший с пищей, так и синтезированный в организме, полностью утилизируется. Никакой специальной диеты с низким содержанием холестерина (гипохолестериновой) в этот период придерживаться не надо. Более того, в раннем возрасте (до 16 лет) она может быть вредна. По мнению америка-

нских исследователей, она способна привести к снижению коэффициента интеллекта — IQ. Так что пусть дети пьют молоко и едят яйца и мясо, в том числе и субпродукты.

Примерно около 16 лет включается биологическая программа запрета на молочные продукты: в организме перестает вырабатываться фермент лактаза, необходимый для усвоения молочного сахара — лактозы. Интересно, что выработка лактазы тесно связана с традицией потребления молока. Так, этот фермент перестает вырабатываться у 50% европейцев, в то время как на Таити и в Гренландии, где никогда не знали молочного животноводства,

#### **ЗАЧЕМ НУЖЕН ХОЛЕСТЕРИН**

**Холестерин входит во все мембраны клеток.**

**Под воздействием ультрафиолетовых лучей из холестерина в коже образуется витамин D.**

**Холестерин участвует в образовании стероидных гормонов.**

**Из холестерина образуются желчные кислоты.**

способностью усваивать молоко теряют 95% населения. На кисломолочные продукты такого запрета нет, так как в них уже нет лактозы. Поэтому после 16 лет молоко и продукты из цельного молока скорее вредны, чем полезны.

После 16 и примерно до 40-45 лет в организме сохраняется холестеринное равновесие. Это значит, что, когда с пищей поступило много холестерина, печень перестает его синтезировать, когда мало — синтез усиливается.

В этот период жизни гипохолес-



териновая диета — дело индивидуальное. Если ваша наследственность не отягощена, вы не курите и ваши показатели холестерина обмена составляют не более 75% от верхних границ нормы, то вы можете особенно не задумываться о диете. Но если не соблюдается хотя бы одно из этих условий, диеты надо придерживаться обязательно.

Равновесие не может длиться вечно. Для того чтобы понять, что происходит в третьем периоде, когда благополучие заканчивается, познакомимся с природой холестерина и особенностями его обмена.

Холестерин — это полициклический спирт, нерастворимый в воде. Поэтому в свободном состоянии, так же как и жиры, он не может переноситься кровью — ему нужны особые транспортные формы. Их несколько.

Первая — *хиломикроны*. Они переносят жиры и холестерин, полученный с пищей. Хиломикроны представляют собой каплю, состоящую из жира и холестерина, окруженную особыми оболочками. Внешняя оболочка хиломикронов белковая. Благодаря белковой оболочке хиломикроны взаимодействуют с молекулами воды, входящей в жидкости организма, и легко ими транспортируются. Их формирование завершается примерно через два часа после приема пищи, и еще около двух часов они «плавают» сначала в лимфе, а потом в крови.

Белки хиломикронов выполняют не только транспортные, но и сигнальные функции. Они как бы кричат: «Вот он я, хиломикрон. Я несу жир и холестерин!» Этот сигнал опознается прежде всего клетками жирового депо (адипоцитами). На их поверхности находится особый

фермент, расщепляющий жиры на хиломикроны, не затрагивая их структуры. Если человек занят в это время физической работой, то жир хиломикронов используется мышечными клетками по тому же принципу, что и клетками жирового депо. Поэтому съесть надо столько, сколько потратишь в ближайшие два часа при средней нагрузке, то есть питаться лучше 6-7 раз в день понемногу, например, сначала первое, через два часа второе и т.д.

Хиломикроны постепенно «худеют», отдавая жир. Когда такие «худощавые» хиломикроны с током крови попадают в печень, ее клетки опознают их и захватывают. Таким образом, большая часть пищевого холестерина поступает в печень, в результате чего синтез собственного холестерина подавляется.

Из остатков хиломикронов, жира и холестерина, синтезированных печенью, а также дополнительных белков и глицерофосфолипидов в печени формируется новая транспортная форма — *липопротеиды очень низкой плотности (ЛПОНП)*. Продолжительность жизни ЛПОНП невелика. Их сигнальные белки лучше всего воспринимаются клетками работающих мышц, но если мышцы не работают, то ЛПОНП отдают жир адипоцитам (жировым клеткам). Отдав жир, они превращаются в *липопротеиды низкой плотности (ЛПНП)*. Их функция — транспорт холестерина к разным тканям. Сигнальные белки ЛПНП опознаются клетками-мишенями (клетки, воспринимающие сигнал) при помощи специальных рецепторов, соединяются с ними и погружаются внутрь клетки.

У некоторых людей рецепторы клеток образуются в недостаточном количестве, и тогда ЛПНП задержи-



ваются в крови. Задержка ЛПНП в крови чревата неприятными последствиями, так как примерно 25% ЛПНП может захватываться любыми клетками без участия рецепторов. Следовательно, чем больше ЛПНП в крови, тем активнее неспецифический захват холестерина клетками. Этот «лишний» холестерин поступает прежде всего в мембраны, увеличивая их плотность и нарушая проницаемость. В результате затрудняются коммуникации клеток с окружающей средой. Особенно страдают фагоциты (клетки иммунной системы). Перегруженные ЛПНП, они гибнут. Погибшие фагоциты служат основой склеротических бляшек.

Часто говорят, что ЛПНП — это «плохой» холестерин. Это неправильно. Плохого холестерина не бывает — бывает только лишний.

Отложение холестерина в тканях — главный механизм нарушений по теории холестероза, выдвинутой академиком Ю.М. Лопухиным. Он и его ученики считают холестероз главным механизмом старения.

Продолжим анализ транспорта холестерина в организме. В стенках кишечника образуется еще одна транспортная форма — *липопротеиды высокой плотности (ЛПВП)*. Сначала они представляют собой что-то вроде пустого мешка из однослойной мембраны, состоящей из глицерофосфолипидов — особых липидов (жироподобных веществ), например лецитина, — и белков, в которые включены сигнальные молекулы. Такой «мешок» отправляется в путеше-

ствие по организму. «Проплывая» по сосудам, он собирает холестерин, сорбируя его на своей поверхности. Среди белков ЛПВП есть фермент ЛХАТ (лецитинхолестеролацилтрансфераза). Его работа заключается в том, что он забирает остаток ненасыщенной жирной кислоты у лецити-

## ПРИЧИНЫ АТЕРОСКЛЕРОЗА

Нарушение обмена и транспорта холестерина.

Повреждение сосудов.

## КАК СНИЗИТЬ

## РИСК ПОВРЕЖДЕНИЯ СОСУДОВ

Уменьшить количество и интенсивность повреждающих факторов (эмоциональные стрессы, пребывание в неблагоприятной окружающей среде и другие).

Перейти на низкохолестериновую диету.

Контролировать количество и активность тромбоцитов.

Следить за артериальным давлением.

на и подобных ему соединений и передает его холестерину. Такой холестерин, превращенный в свой эфир, погружается внутрь «мешка», поверхность которого освобождается для новых порций свободного холестерина. Нагруженные холестерином ЛПВП, «проплывая» через печень, отдают ее клеткам эфиры холестерина.

Недостаток лецитина или снижение активности ЛХАТ серьезно затрудняет транспорт холестерина в печень. Активностью ЛХАТ мы управлять еще не умеем, а вот количество лецитина, содержащего холин и ненасыщенные жирные кислоты, зависит от питания. В нем должно быть много предшественников холина (например, метионин — в тво-



рого) и полиненасыщенных жирных кислот, содержащихся в таких продуктах, как жир морских рыб, оливковое и рапсовое масло. Можно употреблять биодобавки с холином и с омега-3 ненасыщенными жирными кислотами.

В печени из холестерина образуются желчные кислоты, поступаю-

500 мг холестерина в сутки. Несколько меньше холестерина выводится через желчь в виде его эфиров. Таким образом основное количество холестерина выводится через желудочно-кишечный тракт.

Образование желчных кислот — главный путь освобождения организма от холестерина. На втором месте стоит выведение с желчью эфиров холестерина и на третьем — преобразование его в гормоны, продукты модификации которых выводятся с мочой.

Восточная медицина считает последний путь очень важным, поэтому она направлена не столько на продление жизни как таковой, сколько на продление способности к воспроизводству. В своем подходе она очень биологична, так как в природе особи, теряющие способность к репродукции, должны погибать.

Теперь можно проанализировать все «узкие» места в обмене холестерина. Итак, увеличение концентрации ЛПНП в крови автоматически приводит к уси-

лению их безрецепторного захвата тканями, то есть к холестерозу. Избыток свободного холестерина в тканях, особенно в печени, подавляет рецепторзависимую утилизацию ЛПНП и, соответственно, повышает безрецепторную. Поэтому все, что повышает синтез собственного холестерина (нерегулярное питание, голодание, сахарный диабет, гипотиреоз, малая физическая нагрузка), усиливает его отложение в мембранах клеток и в виде склеротических бляшек в стенках сосудов. К тем же

## КАК ИЗБЕЖАТЬ АТЕРОСКЛЕРОЗА

**Сократить потребление субпродуктов (сердца, почек, печени животных).**

**Включать в рацион продукты, содержащие большое количество предшественников холина (творог и др.) и полиненасыщенных жирных кислот (морская рыба, оливковое и рапсовое масло), биодобавки с холином и омега-3 ненасыщенными жирными кислотами.**

**Употреблять продукты, стимулирующие желчеотделение (петрушка, укроп, чабер) и связывающие желчные кислоты (яблоки, отруби), а также продукты, тормозящие внутриклеточный синтез холестерина (жирная морская рыба, например скумбрия).**

**Ограничить потребление крепких напитков и пива.**

**Отказаться от курения.**

щие с желчью в кишечник, где они связывают продукты расщепления жиров и переносят их в кровь. От кишечника кровь поступает в воротную систему печени. Здесь желчные кислоты освобождаются и снова поступают в желчь, а оттуда в кишечник. Они совершают многократную (6-10 раз) циркуляцию по маршруту: клетки печени — желчные протоки — кишечник — кровь — желчные протоки — кишечник. За каждый цикл около 2% желчных кислот выводится с фекалиями, что составляет примерно



последствиям приводит избыток пищевого холестерина.

Уменьшать количество холестерина в тканях могут ЛПВП — чем их больше, тем лучше. Для этого в питании должны быть продукты, содержащие полиненасыщенные кислоты. Кроме того, количество ЛПВП увеличивается под влиянием красных сухих вин, полученных из винограда сорта «каберне». А вот крепкие спиртные напитки и пиво снижают их количество. Например, по данным М.Монтиньяка, в северных провинциях Франции, где пьют преимущественно пиво и едят много животного жира, смертность от инфарктов и инсультов в два раза выше, чем в южных, где пьют красное сухое вино и едят рыбу.

Курение тоже резко снижает количество ЛПВП. К тому же выкуренная сигарета полностью нейтрализует полезное действие вина.

Для развития атеросклероза имеет значение не только общее количество ЛПНП и ЛПВП, но и их соотношение. В клинической практике используют так называемый показатель атерогенности крови или коэффициент атерогенности крови (КАК). Он рассчитывается по формуле:

$$\frac{\text{холестерин общий} - \text{холестерин ЛПВП}}{\text{холестерин ЛПВП}}$$

КАК должен быть в пределах 3,0, а еще лучше 2,5.

Величина КАК во многом генетически предопределена, например количеством рецепторов клеток, опознающих ЛПНП. Если рецепторов мало, ЛПНП задерживаются в крови. Степень задержки может быть от почти незаметной до ярко выраженной. В последнем случае говорят о гиперхолестеринемии. При отсутствии лечения такие боль-

ные умирают от инфаркта или инсульта, не дожив до 25 лет. Эта болезнь, как правило, семейная. Незначительная же недостаточность рецепторов проявляется только с возрастом. О легких формах этого заболевания можно судить по собственной родословной (инфаркты и инсульты у родственников) или по анализу крови на фракции липидов. Поэтому величину КАК хорошо бы узнать лет в 18 и раз в 5 лет анализ повторять.

Даже если показатели общего холестерина и холестерина ЛПНП («плохого») низкие, но КАК высокий, человеку угрожают различные сосудистые заболевания. Ведь может быть инфаркт не только миокарда, но и глаза, почки и т.д. При высоком КАК следует соблюдать гипохолестериновую диету и отказаться от курения.

Правда, бросить курить не всегда просто. Мужчинам сделать это легче, чем женщинам. В женском генотипе, согласно последним исследованиям шведских ученых, отсутствует один из генов, контролирующий обмен никотина, поэтому никотиновая зависимость развивается у женщин очень быстро. Но если бросить курить трудно, то ограничить курение всегда можно — это вопрос силы воли.

Очень важное направление в борьбе с атеросклерозом — увеличение выделения холестерина и желчных кислот с желчью. Это достигается, во-первых, коррекцией желчеотделения, а во-вторых, разобщением печеночно-кишечной циркуляции желчных кислот, когда часть кислот исключается из циркуляции. Существуют основанные на ионно-обменных смолах препараты, связывающие желчные кислоты. Той же способностью обладают



различные растительные волокна.

Растительная пища стимулирует желчеотделение (петрушка, укроп, чабер) и связывает желчные кислоты (яблоки, мука крупного помола, отруби). Кроме того, она усиливает перистальтику кишечника и облегчает дефекацию. Запоры вызывают замедление движения продуктов пищеварения по кишечнику, в результате чего происходит обратное всасывание холестерина и желчных кислот. Это способствует развитию холестероза.

Есть еще одна группа антисклеротических факторов. Они тормозят внутриклеточный синтез холестерина и тем самым способствуют захвату его из крови. Таким действием обладают лекарственные препараты — статины. Но эти препараты дорогостоящие и сильнодействующие, принимать их без наблюдения врача не стоит. Их можно заменить природными статинами. Много таких веществ содержится в жире морских рыб, например скумбрии. 1 кг морской рыбы в неделю — обязательная норма, если вы хотите задержать развитие холестероза.

Теперь обсудим вторую группу причин развития атеросклероза — воздействие сосудоповреждающих факторов. Все начинается с травмы эндотелиальных клеток, выстилающих сосуды. Это может происходить при скачке артериального давления, связанного с гипертонической болезнью или эмоциональным стрессом, при запоре или подъеме тяжестей, при повреждении сосудов угарным газом, свободными радикалами, вирусами и по принципу аутоиммунных реакций.

Теперь вспомните, что происходит, когда вы царапаете палец. Сначала течет кровь, потом кровото-

чение останавливается и образуется струп; затем все зарастает, но остается шрам. Такова схема нормального ответа на повреждение.

Примерно то же самое происходит при травме эндотелия. Разрушающиеся клетки выделяют сигнальные молекулы, которые должны вызвать уменьшение кровотока в зоне травмы, то есть активировать гладкомышечные клетки стенки сосудов (сужение сосудов) и тромбоциты (формирование тромба), а также стимулировать фагоциты для очистки зоны травмы.

Ответ фагоцитов однозначен. В них происходит так называемый «респираторный» взрыв, то есть они начинают активно потреблять кислород и превращать его в свободные радикалы, которые повреждают мембраны чужеродных и собственных дефектных клеток, воздействуя на особые компоненты мембран — глицерофосфолипиды. Их очень много в транспортных формах липидов — ЛПОНП и ЛПНП. Кроме глицерофосфолипидов в ЛПОНП и ЛПНП входит много жира и холестерина. ЛПОНП и ЛПНП активно атакуются фагоцитами, которые их разрушают, переваривают, а оставшийся холестерин направляют на выведение. Если же ЛПОНП и ЛПНП чрезмерно много, то фагоциты с ними не справляются и, «объевшись», погибают, превращаясь в «пенистые» клетки. Последние оседают на стенках сосудов, особенно в местах затрудненного кровотока (разветвление артерий, сужение сосудов и т.д.). На этом этапе развития атеросклероза действия просклеротических факторов обеих групп как бы совмещаются. И фагоциты активированы, ЛПОНП с ЛПНП — больше нормы.

Вернемся к анализу последова-



тельности событий. Активированные фагоциты выделяют информационную молекулу — фактор активации тромбоцитов, вызывая синтез ими тромбоцитарного фактора роста. В результате гладкомышечные и эндотелиальные клетки начинают делиться, восстанавливая целостность сосудистой стенки, но одновременно они капсулируют скопление «пенистых» клеток, формируя склеротическую бляшку (аналог шрама). «Пенистые» клетки выступают в роли внутрисосудистой неудаляемой занозы.

Говорят, что шрамы украшают мужчину, но к сосудам это не относится. Бляшки уменьшают просвет сосуда, нарушают эластичность его стенки и служат раздражителем для тромбоцитов. Устойчивость сосуда к повреждению снижается, и все начинается сначала.

Чтобы снизить риск повреждения сосудов необходимо:

- ♦ снизить количество и интенсивность повреждающих факторов: эмоциональных стрессов и других процессов, сужающих сосуды (поднятие тяжестей, большие дозы алкоголя), курения, пребывания в неблагоприятной окружающей среде и т.д.;

- ♦ уменьшить количество ЛПОНП и ЛПНП, перейдя на гипохолестериновую диету;

- ♦ контролировать количество и активность тромбоцитов;

- ♦ контролировать артериальное давление.

Заканчивая разговор об атеросклерозе, позволю себе изложить фрагмент книги академика Ю.М. Лопухина «О науке, творчестве и здоровье», в которой описывается психологический портрет потенциального инфарктника.

К инфаркту склонны люди высокоактивные, амбициозные, агрессивные. Они очень деловиты и высоко ценят время. Их девиз «время — деньги». Успех, слава, карьера — вот их жизненные ценности. Они всегда «трудоголики». Не опаздывают сами и нетерпимы к опозданию других. Много и охотно говорят, обычно плохо слушая собеседника. Убеждены, что порученную им работу никто не сделает лучше них. Очень нетерпеливы, неуживчивы. Почти всегда это игроки, причем неважно во что — в шахматы, в теннис, в карты. Всегда стремятся к победе в игре, не уступая даже детям. Любой проигрыш для них — драма. Не способны долго находиться в неподвижном состоянии — должны все время менять позу, барабанить пальцами и т.п. Любую ссору, служебный конфликт обсуждают с «внутренним голосом» несколько дней. Потеря работы, выход на пенсию могут стать для них тяжелым стрессом.

Вы узнали себя? Тогда бегом к психотерапевту развивать в себе то, что молодежь называет «пофигизмом». Американские ученые в течение трех лет проводили психотерапию людей такого типа с нестабильной стенокардией. По их данным, она привела к уменьшению числа приступов в два раза (а в некоторых случаях — и к полному их исчезновению) по сравнению с группой, не получавшей психотерапию. Правда, была обнаружена еще одна интересная закономерность: чем выше должность, занимаемая человеком, тем меньше он поддается психотерапии.

Если у вас нет возможности обратиться к психотерапевту, займитесь аутотренингом. Это так же необходимо, как бросить курить.



Валентина Ефимова

# Сам себе гирудотерапевт

*В прошлом номере журнала мы начали рассказ о медицинской пиявке — существе удивительном, обладающем уникальными лечебными свойствами. Каков механизм целебного действия пиявки, при каких заболеваниях можно их применять, как самостоятельно поставить пиявки — об этом вы узнаете из публикуемой статьи*

## Гирудин и еще 100 лекарств

Пиявке достаточно насосаться один раз в 3-4 месяца, а в экстремальных условиях она способна протянуть без еды и год благодаря тому, что природа подарила ей уникальный резервуар для хранения крови — желудковую кишку с десятью полостями, представляющую собой сплошной мышечный мешок. Кровь от гниения предохраняют вещества, выделяемые особыми микроорганизмами, которые обитают только в пищеварительном тракте пиявок.

Присосавшись к коже, пиявка постепенно увеличивается в размерах, так как выпивает крови в три-пять раз больше своего веса. Однако люди от этого в обморок не падают, потому что кровь пустить — дело весьма полезное. При этом происходит разгрузка кровяного русла, кровь частично обновляется, стимулируется работа кроветворных ор-

ганов, повышаются защитные силы организма.

В отличие от вредных кровососов вроде комаров, пиявка сбрасывает в кровоток слюну — уникальный сбалансированный комплекс биологически активных веществ, оказывающих многостороннее оздоравливающее и омолаживающее воздействие на человека. Не случайно пиявку называют «фармацевтической минифабрикой» — в ее слюне содержится около ста ферментов, многие из которых до сих пор не исследованы. Самый изученный из них гирудин, еще с начала прошлого века известный своим великолепным противотромбическим, то есть препятствующим свертыванию крови, действием. Сначала ученые именно с гирудином связывали и гипотензивный (сосудорасширяющий), и иммуномодулирующий эффекты лечения пиявками. Но позднее пришли к выводу, что целебную роль играют и другие ферменты.

Воздействие ферментного комплекса, обладающего гипотензив-

Окончание. Начало в №11 за 2004 г.



ВТ

ним и иммуномоделирующим действием, — лишь один из трех лечебных факторов гирудотерапии. Другой важный фактор — это то, что пиявка прокусывает кожу только в определенных точках, активизируя таким образом энергетический меридиан. И наконец, третий фактор: чтобы свободно высасывать кровь, она обрабатывает место укуса веществами, препятствующими свер-

придания румянца лицу и блеска глазам они ставили пиявки за ушами, собираясь на бал. В то время пиявки даже являлись важной статьей дохода государственной казны и в экспорте занимали такое же место, как злаковые культуры.

Спад интереса к гирудотерапии связан с развитием лекарственной медицины, прежде всего с появлением искусственных коагулянтов. Но



*Точка «хэ-гу», находящаяся у основания кожной складки при соединении большого и указательного пальцев, считается универсальной в рефлексотерапии. Активно ее используют и гирудотерапевты. Врач **Светлана Евгеньевна Мусина** ставит на нее пиявки при разных вегетативных нарушениях у пациентов — метеопатических реакциях, запорах, менструальном синдроме, нейро-сенсорной тугоухости. Человек сам может легко поставить пиявку на это место, чтобы снять стресс в конце рабочего дня, что и демонстрирует доктор Мусина.*

тиванию крови. Вот почему после ее отпадения от кожи из ранки довольно долго течет кровь.

### Источник здоровья, сил и красоты

Люди с глубокой древности пользовались этим природным методом. На стенах гробниц фараонов можно увидеть изображения сцен лечения пиявками, сделанные за десять веков до нашей эры. В России расцвет гирудотерапии пришелся на XVIII-XIX века. Пиявки ставили для нормализации давления крови, при сотрясениях мозга, апоплексических ударах (инсультах), травмах, при истерии и прочих недугах, а также для снятия «сглаза» и «порчи» (!). Впрочем, пиявками не только лечили, но и просто укрепляли силы. Ставить их в банях и циркуляриях было обычным делом. Более того, знатные дамы применяли их в косметических целях — для

времена меняются. Сейчас все больше врачей и самих пациентов стали понимать, что химическая фармация — это почти что троянский конь. По данным Всемирной организации здравоохранения, лекарственные аллергии по распространенности вышли на четвертое место в мире среди других болезней. Поэтому так возрос интерес к старым, проверенным натуральным методам лечения, и к пиявкам в том числе.

Правда, как и каждое востребованное средство, гирудотерапия привлекает не только квалифицированных и порядочных специалистов, но и тех, кто стремится лишь к наживе. Поэтому цены на эти процедуры чрезвычайно завышены, а эффект некоторых из них может быть спорным, так как неизвестно, какими пиявками пользуется врачеватель. Генеральный директор Международного центра медицинской пиявки, доктор биологических наук, про-



фессор Геннадий Иванович Никонов мечтает возродить гирудотерапию как одно из средств домашнего лечения. Домашняя гирудотерапия, по его мнению, может стать реальной альтернативой дорогому лечению, нередко предлагаемому пациентам. Как уже говорилось в предыдущей статье, противопоказаний у этого метода не так много. Это беременность, стойкая гипотония, гемофилия, заболевания, создающие опасность кровотечения (язвенная болезнь, кровоточащий геморрой и другие) и очень редко индивидуальная непереносимость.

Какие же болезни лучше всего поддаются гирудотерапии? По словам Геннадия Ивановича, прежде всего самые распространенные сегодня недуги — сердечно-сосудистые и нарушения кровообращения: гипертоническая болезнь, артериосклероз, ишемическая болезнь сердца, тромбоз, варикозное расширение вен, геморрой. Казалось бы, очень больно и неудобно — посадить пиявку на геморроидальную шишку. Но тот, кто хоть однажды воспользовался этим способом лечения, от него уже не отказывается, настолько быстро уменьшаются шишки и стихает боль.

Эффективна гирудотерапия при воспалительных процессах в почках, печени, желчном пузыре, матке и яичниках. При таком лечении достаточно быстро снижается температура, уменьшаются боли и улучшается общее самочувствие. Воспаления суставов, артрозы также лучше лечатся, если к мануальной терапии и фитотерапии добавляют пиявки.

Хорошо показали себя пиявки и при заболеваниях нервной системы — невритах, невралгиях, сотрясениях мозга, параличах. Гирудотерапевты, как рассказал профессор Никонов, используют их также при цереб-

росклерозе, корешковых синдромах, остеохондрозе, миопатии.

Пиявки применяются также при лечении глазных болезней. Например, в Московской офтальмологической больнице гирудотерапию с успехом практикуют при глаукоме, иридоциклите, травмах и воспалительных заболеваниях глаз, повышении внутриглазного давления.

Нашел свое место этот метод и в оториноларингологии — при лечении острого неврита слуховых нервов, острого наружного отита, заболеваний придаточных пазух носа, и в пульмонологии — в терапии тяжелых форм бронхиальной астмы, сложно протекающих пневмоний, легочного сердца и других заболеваний дыхательной системы.

Хорошие результаты дают пиявки при кожных болезнях: различных дерматозах, токсикодермии, экземе, красной волчанке, склеродермии, слоновости, а иногда и псориазе. При фурункулезе и карбункулезе боли, отек и краснота исчезают уже на следующий день после применения пиявок.

В хирургии гирудотерапия ускоряет заживление послеоперационных швов, способствует рассасыванию келоидных рубцов.

В стоматологии пиявок стали использовать совсем недавно, но они уже успели хорошо показать себя при лечении глоссалгии, пародонтоза, невралгии тройничного нерва, стоматита, гингивита, постпломбировочных болях.

Можно было бы упомянуть еще ряд заболеваний, например бесплодие, при которых пиявки дают хороший эффект, но и так понятно, что спектр их использования очень широк. Еще один плюс гирудотерапии в том, что ее можно применять как в сочетании с лекарствами, так и отдельно.



## Домашняя гирудотерапия

В рассказе о жизни и пользе маленьких целителей мы наконец подошли к методам их практического применения. Рекомендации по самостоятельному применению пиявок, которые мы предлагаем в этой статье, дал профессор Никонов.

Что нужно сделать первым делом? Конечно, купить пиявки. Для профилактического курса их понадо-

сор Никонов предлагает самую простую, но надежную и проверенную временем схему. Конечно, хорошо бы знать расположение рефлексогенных зон. Тогда эффект наступит быстрее. Но если не знаете — не беда. Слюнные ферменты пиявки в любом случае поступят в кровь и окажут благотворное действие на организм.

— Кто хоть раз полечился пиявками, тот уже не откажется от этого метода, потому что результат очень



Чаще всего курс гирудотерапии начинают с постановки пиявок на область печени. Это благоприятно влияет не только на печень, но на другие органы брюшной полости (ликвидируются застойные явления, нормализуется их работа). Такая процедура также улучшает показатели текучести и свертываемости крови, поэтому при склонности к тромбозам, в том числе при заболеваниях вен нижних конечностей, пиявки окажут положительное воздействие.

бится немного — штук 20-25. Но прежде чем приступать к гирудотерапии, надо какое-то время понаблюдать за ними, изучить их, для чего мы и описывали в предыдущей статье подробности их существования.

— Пока вы этого не сделаете, не торопитесь пускать кровь себе или ближнему, — советует Геннадий Иванович. — Поставьте банку с пиявочками перед собой и посмотрите, как они плавают в воде, привыкните к ним. Возьмите пиявку в руки, ощутите ее мягкую поверхность. Помня о том, какую великую пользу они приносят, постарайтесь преодолеть возникшую неприязнь или чувство брезгливости и полюбить их.

Когда контакт с пиявками налажен, можно приступать к лечению. Куда же их приложить? У опытных гирудотерапевтов есть свои методы постановки пиявок, которые помогают им не только излечивать болезнь, но и улучшать психоэмоциональное состояние человека. Нам же профес-

считимый, — говорит профессор. — Как правило, после гирудотерапии люди становятся спокойнее, уменьшается нервное напряжение, улучшаются сон, аппетит и общее самочувствие. Но даже если особых ощущений нет, это ни в коем случае не говорит об отсутствии эффекта или, тем более, об отрицательном воздействии лечения. Хуже от пиявок не становится никогда, потому что они являются абсолютно безвредным средством.

Количество пиявок за один сеанс может варьироваться от 1 до 10 штук. В первый раз Геннадий Иванович советует поставить 3-4 пиявочки (так ласково он их называет) на область печени (правое подреберье), так как печень отвечает за множество процессов в организме.

Как же их ставить? Прежде всего, подготовьте место приложения пиявок. Хорошенько промойте кожу мылом без запаха и разотрите те места, куда вы собираетесь их поста-



вить, ватным тампоном, смоченным горячей водой. Достаньте пиявку из воды (можно ситечком) и посадите в рюмочку или стаканчик (когда будете ставить их на маленький участок: палец, десну — лучше воспользоваться флакончиком от пенициллина

ка перестала сосать, тело ее подмало, а она не отпадает — значит, она «задремала». Ее можно «разбудить», погладив по спинке теплой влажной салфеткой или пальцем.

Итак, первую процедуру мы провели успешно. Во второй раз, через



*На виски пиявки ставят при головных болях, в частности мигренозного и спастического характера и вызванных почечной гипертонией, а также для снятия болевого приступа при глаукоме. Поскольку в височной области расположены биологически активные точки, связанные с желчным пузырем, постановка сюда пиявок помогает при приступах холецистита и желчнокаменной болезни.*

или пробиркой). Кипятить и стерилизовать ничего не надо — пиявка оказывает мощное бактерицидное и противовоспалительное действие.

Опрокинув рюмочку, приложите ее на подготовленный участок и дождитесь, пока пиявка присосется. Если пиявка сразу не присосется, стаканчик можно подвигать по телу. В поиске лучшего места она может сначала прицепляться задней присоской. Начало процедуры вы почувствуете по легкому покалыванию, при этом тело пиявки будет ритмично, волнообразно двигаться.

Если пиявка по каким-то причинам не присосется, ее надо вернуть в банку с водой и взять другую.

Когда пиявка интенсивно сосет кровь, она всей своей поверхностью выделяет жидкость, как бы потеет. Если прикосновение ее влажного тела вам будет неприятно, подложите под нее кусочек марли или бинта. В зависимости от места приставления пиявка может отсасывать кровь от 10 минут до 1 часа. Насытившись, она отпадает сама. Если нужно снять ее раньше, то достаточно к ее «носу» поднести тампон, смоченный спиртом или йодом. Но бывает, что пияв-

3-4 дня, такое же количество пиявок — 3-4 штуки можно поставить на область сердца или ниже между ребрами. Дальше пиявки сажают на проблемные места.

Так, при *тромбофлебите* их ставят непосредственно около больной вены или по ее ходу с обеих сторон в шахматном порядке примерно на расстоянии 1 см от вены и 5-6 см одна от другой. Количество пиявок при тромбофлебите зависит от тяжести заболевания и выраженности воспалительного процесса. Но, предупреждает профессор Никонов, ни в каком случае нельзя ставить их на истонченную кожу, через которую просматриваются вены, — пиявки могут прокусить вену и вызвать сильное кровотечение. При *трофических язвах голени* их ставят вокруг язвы, при *кожных заболеваниях* — на пораженный участок кожи или вокруг него.

При *тромбозах сосудов головного мозга*, склеротической форме гипертензивной болезни, мигрени, сильных приливах и головной боли в климактерическом периоде — на сосцевидные отростки (за уши), обычно с двух сторон. Начинать ставить пиявки надо снизу, примерно на 1 см выше



уровня мочки уха, и располагать почти строго по вертикальной линии, отступая примерно на 1 см от ушной раковины и на 1-1,5 см друг от друга. Ближе к уху их сажать нельзя, так как там проходят поверхностные вены. Если пиявка прокусит их, может возникнуть сильное кровотечение. При этих заболеваниях пиявки еще ставят на копчик, ближе к заднепроходному отверстию. Можно и непосредственно в область ануса, что особенно полезно при высоком кровяном давлении. Больной ложится на бок, колени прижимает к животу, рукой можно поддерживать ягодицу.

При всех воспалительных процессах пиявки ставят на воспаленный участок или вокруг него. Если же он находится в толще тканей (при фронтите, гайморите) — над полостями, при панариции (воспалении тканей пальцев рук) — на болезненную область.

Если у человека заболевание глаз, то пиявки располагают на височной области на уровне глаз по горизонтальной линии, а также на сосцевидных отростках за ушами.

При пародоните, сильных зубных болях и прочих стоматологических проблемах пиявки ставят на десны (или нёбо, скулы) и не выпускают их из пробирки все время, пока они сосут, чтобы пиявки не заползли дальше в рот.

При воспалительных и застойных процессах в печени и желчном пузыре пиявки высаживают в области правого подреберья, как во время первой процедуры, и на копчик (ближе к заднепроходному отверстию); при воспалении аппендикса — на правую подвздошную область (в

правой нижней части живота), при женских болезнях — на своды влагалища и вокруг заднего прохода, при воспалительных процессах нервных стволов или корешков — на болезненную область, при воспалении седалищного нерва — по ходу нерва, при радикулите — по обе стороны позвоночника, при артрите и артрозе — вокруг суставов, при геморрое — непосредственно на узлы или вокруг заднепроходного отверстия.

В случае инфаркта миокарда пиявки ставят над областью сердца в третий и пятый межреберные промежутки слева, в случае заболеваний почек — на область их проекции.

После окончания процедуры кровоточащие ранки обрабатывают йодом и накладывают на них стерильные повязки, в которые надо подложить большой кусок ваты. Кровь может сочиться от 2 часов до суток, но потери ее незначительны — от 5 до 10 г от одной пиявки. Не нужно бояться нарывов или инфицирования ранки — бактерицидные вещества пия-



За уши, в области сосцевидных отростков, пиявок ставят для нормализации артериального давления, в том числе вызванного почечной гипертонией, и снятия болевых приступов при шейном остеохондрозе.

вок, как уже говорилось, очень сильные. Но покраснение и припухлость кожи после их постановки возникают всегда, почти у всех появляется зуд, который придется перетерпеть, не расчесывая прокусы, чтобы не занести инфекцию. Если он вас уж очень раздражает, смажьте зудящие места спиртом, йодом или зеленкой. Старайтесь также в течение 2-3 дней



после процедуры физически не перегружаться и не посещать баню. Душ можно принять на следующий день.

Иногда (очень редко) бывает индивидуальная непереносимость пиявок — поднимается температура и наблюдается общая аллергическая реакция с насморком, чиханием, жжением в глазах, а вокруг места, где располагалась пиявка, появляется большой отек и краснота. В этом случае гирудотерапию надо отменить и попробовать воспользоваться лекарственными препаратами на основе пиявок. Если описанных выше явлений нет, но возникает яркое покраснение кожи диаметром примерно 10 см, лечение надо прервать и провести курс очистительных процедур, поскольку такая реакция может объясняться зашлакованностью организма. После этого попробуйте еще раз поставить пиявки. Как правило, осложнения больше не возникают.

Продолжительность курса гирудотерапии — в среднем 1-1,5 месяца, после этого проводятся разовые сеансы в зависимости от самочувствия.

Куда девать использованных пиявок? По медицинским нормативам они считаются «одноразовым шприцем», поэтому после процедуры их следует уничтожить, опустив в 3%-ный раствор хлорамина. Но, с другой стороны, разве это гуманно по отношению к существу, которое отдало вам сотню целительных ферментов и приняло на себя частицу вашей болезни? Геннадий Иванович полагает, что не очень. И потому предлагает поступать так: если поработавших пиявок хочет использовать тот же пациент, у которого они взяли кровь, то можно применить их еще раз после 3-4-месячного восстановления. Для этого насосав-

шихся пиявок кладут в баночку с чистой водой и ставят в темное, но хорошо проветриваемое место. Когда вода порозовеет, ее меняют. Делать это придется многократно. В третий раз пиявки, к сожалению, использовать нельзя, потому что они увеличатся в размерах и будут неприемлемы для медицинских целей. Тогда можно будет закопать их в землю у водоема, где они будут проходить естественный курс регенерации. (Этого нельзя делать, если они брали кровь у человека, больного инфекционными заболеваниями, или ВИЧ-носителя!).

Как хранить пиявок в домашних условиях до их использования? Лучше это делать в стеклянном сосуде с широким горлом (из расчета 50 пиявок в 3-литровой банке). Сосуд надо хорошо закрыть пропускающей воздух плотной салфеткой, закрепив ее на горлышке резинкой. Банку следует поставить в прохладное место, но можно держать ее и при комнатной температуре, избегая попадания на нее прямых солнечных лучей. Вода, где содержатся пиявки, должна быть чистой, некипяченой, комнатной температуры и обязательно дехлорированной (отстоянной в течение суток). Воду меняют каждые 3-4 дня, закрывая горлышко марлей. Кормить пиявок не надо, иначе они потеряют свою терапевтическую ценность.

Как долго может жить пиявка без работы? Международный центр медицинской пиявки продает их в состоянии 3-4 месячного голода, что обеспечивает хорошую активность особей. Лучше не выдерживать их больше полугода, так как пиявки могут похудеть и ослабнуть. И последнее: не пытайтесь вылавливать диких пиявок в пруду — скорее всего, они не медицинские. Покупайте их в аптеках и на биофабриках, имеющих сертификат соответствия.

Тат

Хоро  
свою  
мена  
сию

те ж  
Пись  
не бл  
за го  
За не  
перед  
я по  
читат  
столь  
приле  
изуча  
местр  
резул  
вил  
Кое-к  
мены,  
хочу  
тать  
быстр  
лось  
же, к  
Андр

Каж  
ходится  
вот что  
делать,  
каждый



Татьяна Абрамова

# Легкие экзамены

Хорошо помню свою первую экзаменационную сессию на факультете журналистики. Письменного стола не было видно из-за горы учебников. За несколько дней перед экзаменами я попыталась прочитать литературы столько, сколько прилежный студент изучает целый семестр. Печальный результат не заставил себя ждать. Кое-как сдав экзамены, я поняла, что хочу научиться читать быстро, очень быстро. Но случилось это много позже,



когда я прошла обучение в Школе быстрого чтения Олега Андреева. Как жаль, что сдавать экзамены мне уже не придется

## Счастливый билет

Каждому из нас когда-либо приходится сдавать экзамены. Но ведь вот что странно — как именно это делать, нигде не учат. И поэтому каждый раз человека — взрослого

или подростка — накануне такого серьезного испытания и во время него охватывает настоящий ужас. Наверное, кто-то помнит времена, когда экзамены сдавали даже ученики младших классов, и лишь после того как педагоги убедились в



том, что это тяжелейшая нагрузка для детской психики, их отменили. Экзамены — действительно нелегкое испытание.

Прежде всего, человек не может быть полностью уверен в своих знаниях, ведь всего знать невозможно. Как бы хорошо вы ни знали предмет, как бы ни повторяли материал, всегда присутствует коварная мысль, что вас спросят именно то, что вы не успели выучить. Возникает вполне естественный страх, и это переполняющее вас малоприятное чувство достигает своего максимума именно в тот момент, когда вы должны отвечать. Сопутствующий этому страху стресс так действует на мозг, что многие студенты и школьники жалуются на «провал» в памяти, причем именно того куска материала, на который нужно дать быстрый и точный ответ.

К тому же многие преподаватели имеют привычку спрашивать не совсем то, что требуется в экзаменационном билете, или задают дополнительные вопросы. При этом они наивно полагают, что студент целеустремленно и добросовестно, да к тому же ежедневно, изучает требуемые дисциплины. В жизни все не так. В семидесяти случаев из ста предметы изучаются накануне экзамена, и можно с изрядной долей уверенности сказать, что средний студент или школьник к экзаменам бывает не готов.

Кстати, существует забавная классификация людей, сдающих экзамены. Например, «ботаники», которые корпят над книжками, сдают экзамены, в общем-то, неплохо. Вторая категория — «шпаргалочники», надеющиеся только на подготовленные заранее шпаргалки, в изготовлении которых они порой дос-

тигают виртуозной изворотливости, но воспользоваться ими из-за возросшей бдительности преподавателей чаще всего не могут и получают свои законные «неуды». Следующие — «пессимисты». Если они и знают предмет, то в свои силы все равно не верят и заранее обречены на неудачу. Есть еще «пофигисты», которые почти ничего не знают, идут сдавать экзамены просто «на авось». Увы, им тоже чрезвычайно редко выпадает «счастливый билет».

На тысячу человек лишь один может с легкостью преодолеть все экзаменационные трудности. Он не суетится, не обращает внимания на окружающих, спокойно берет билет, отвечает, как правило, без подготовки и всегда получает отличные оценки. Не ошибусь, если скажу, что этот человек прошел обучение в Школе Олега Андреева.

### Чему учат в Школе Андреева

Практически все ученики Школы сдают экзамены на «отлично». Чему же такому удивительному учат в этой Школе, если прошедшие в ней курс обучения юноши и девушки не только не боятся экзаменов, а идут на них с удовольствием и радостью?

Дело в том, что ученики Школы Олега Андреева гораздо лучше подготовлены к экзаменам, и только по одной причине: они научились читать очень быстро, при этом хорошо усваивая прочитанный материал.

Любой экзамен можно сдать легко, когда человек уверен в своих знаниях. А эти знания добываются в том числе, и сверхбыстрым чтением. Судите сами. Если обычный студент или школьник перед экзаменом прочитывает один учебник, то прошедшие курс Андреева с лег-



костью преодолевают помимо учебника еще не менее десяти книг дополнительной литературы. Олег Андреевич даже вывел своеобразный закон, подтвержденный практикой: для того чтобы сдать любой экзамен на «пять», нужно прочитать, кроме учебника, десять дополнительных книг; на твердую «четверку» — проштудировать вкуче с учебником не менее пяти книг по заданной тематике.

Олег Андреев основал свою Школу 35 лет назад. Уже тогда он, выпускник Московского энергетического института, задал себе вопрос:

как заставить человеческий мозг работать продуктивнее? Поскольку львиную долю информации мы получаем с помощью чтения, вывод напрашивался сам: необходимо увеличить скорость чтения — тогда возрастет и объем получаемой информации.

На создание собственной методики и ее совершенствование у Олега Андреевича ушли многие годы. За это время он разработал уникальную обучающую программу, аналогов которой нет нигде в мире. Основная цель программы — интеллектуальное и духовное развитие личности. Оно достигается не только повышением в 5-10 раз скорости чтения и улучшением качества усвоения прочитанного, но и тренировкой памяти, развитием внимания и интуиции, активизацией творческих способностей человека.

### **Что такое быстрое чтение**

— Интересно, а с какой скоростью читаете вы сами? — не удержалась я от вопроса к Олегу Андре-

евичу, узнав, что одна из его учениц, Светлана Архипова, читает со скоростью 60 тысяч знаков в минуту (не более 2 секунд на страницу). Имя Архиповой даже занесено в Российскую книгу рекордов Гиннесса.

— Я читаю со скоростью 30 тысяч знаков в минуту. Моя скорость, конечно, не достигает уровня нашей

**Каждое упражнение программы, а их более 30, защищено патентом Российской Федерации. Все упражнения прошли многолетнюю проверку, ведь общее число выпускников Школы быстрого чтения давно превысило 500 тысяч человек**

рекордсменки, но не каждого человека можно научить рекордной скорости чтения. Да это и не нужно. Моя задача состоит в том, чтобы каждый человек, который пришел на двухнедельные курсы, увеличил скорость своего чтения минимум в 5 раз, хорошо запоминая прочитанный материал. Это гарантировано каждому человеку от 10 до 70 лет — при условии, конечно, если он будет всерьез заниматься. У меня учился один человек, которому исполнилось 90 лет и который, тем не менее, успешно освоил всю программу. Это был ученый, которого перестал удовлетворять темп собственной работы. Не забывайте, что программа включает и упражнения, резко повышающие активность интеллектуальной деятельности.

— Название вашей Школы обязывает. Что же такое быстрое чтение?

— Главная функция любого чтения — постижение смысла и усвоение информации. Другое дело, что в настоящее время большинство лю-



дей оказались не в состоянии усваивать колоссально возросшие информационные потоки. Ведь мы читаем с такой же скоростью, как и 100 лет назад — 500-800 знаков в минуту. Конечно, для современного стремительного ритма жизни такой показатель явно недостаточен.

Несмотря на появление новейших технических средств — лазерных дисков, записывающих и воспроизводящих устройств, Интернета,

**Отделения Школы успешно работают в разных городах страны — Воронеже, Казани, Магнитогорске, Самаре, Петербурге, Томске, Тольятти и других. С 1992 года в числе слушателей — работники администрации президента и правительства, депутаты Государственной Думы и члены Совета Федерации.**

чтение остается одним из самых надежных и эффективных средств получения информации. Чтение — основное средство обучения, неотъемлемая часть воспитания, образования и профессиональной деятельности человека. А раз это так, то совершенствовать технику чтения жизненно необходимо.

Между тем этому важнейшему процессу уделяется очень мало внимания. В школе нас учат лишь элементарным навыкам чтения, дальнейшее же постижение культуры чтения проходит самостоятельно и, как правило, не очень успешно. Дело в том, что традиционная технология чтения имеет несколько серьезных недостатков.

Во-первых, у большинства людей глаза постоянно возвращаются к уже прочитанному участку текста. Это — так называемая регрессия. То есть один и тот же кусок текста че-

ловек, незаметно для себя, прочитывает по 2-3 раза.

Второй существенный недостаток — артикуляция при чтении. Читая любую литературу, многие, опять же не осознавая того, шепчут губами, шепчут или бормочут. Ненужная артикуляция, проговаривание текста подключает к работе слуховой канал, и вполне естественно, что скорость чтения снижается.

Следующие «тормозящие» факторы — рассеянное внимание и малое поле зрения при чтении. Ведь что такое внимание? Это избирательная направленность сознания при выполнении определенной работы. Именно внимание является катализато-

ром процесса чтения. Но мы в массе своей очень рассеяны: читая текст, часто думаем совершенно о другом. Помните слова Пушкина: «По капле медленно глотаю скуки яд, читать хочу, глаза над строчками скользят, а мысли далеко, я книгу закрываю...»? А мы ее не закрываем, продолжаем читать, хотя «мысли далеко». Так вот — быстрое чтение требует повышенной организованности и сосредоточенности. И мы обучаем каждого человека управлять своим вниманием.

Говоря о малом поле зрения, уточним, что во время чтения наш взгляд охватывает на листе меньше пространства, чем может. Ведь наши глаза читают текст только в момент остановки, а большую часть времени они двигаются. Что успевают увидеть наши глаза за каждую остановку? Слово, два — не более. Читающий же быстро успевает уви-



дет за одну остановку глаз абзац, иногда целую страницу. Именно так читает Светлана Архипова — страницу за две секунды.

На более высоких ступенях Школы достигается эффект «симультанного», то есть мгновенного, восприятия большого фрагмента текста, когда за секунду можно увидеть, осознать и понять содержание целой страницы. Развивая и тренируя зрительный аппарат, особенно периферическое зрение, человеку удается при взгляде на страницу мгновенно увидеть и вычленить нужные сведения.

Учите, быстрое чтение — это не чтение «по диагонали», а активный созидательный процесс, обеспечивающий полное и качественное усвоение прочитанного. Более того, методика дает читателю особый алгоритм чтения, позволяющий открыть новые возможности в развитии интуиции и образном мышлении. Овладевшие методом быстрого чтения и иностранные языки осваивают гораздо быстрее.

К тому же наши выпускники отмечают, что эта методика не только способствует активизации творческих процессов, но и положительно влияет на здоровье и самочувствие.

Навык быстрого чтения остается практически на всю жизнь.

Что же касается сдачи экзаменов... Помню забавный случай, когда на обучение быстрому чтению пришли сразу двадцать студентов Московского энергетического института. В результате очередную сессию они как один сдали на «отлично», чем повергли в ужас весь деканат, поскольку сразу же исчерпали весь денежный лимит повышенных стипендий.

— Олег Андреевич, любой человек, даже хорошо знающий пред-

мет, перед экзаменом волнуется. Как снять напряжение, стресс, обрести уверенность в себе?

— Эта проблема решается с помощью сеансов специальной аутогенной тренировки. Наши студенты в ожидании экзамена не повторяют судорожно билеты, а, включив принесенные с собой плееры, прослушивают специальные тексты на фоне приятной музыки. Благодаря определенным словесным формулам, нервная система успокаивается, приходит в равновесное состояние, одновременно происходит мобилизация сознания и психики. Студенты как бы дают себе установку на успешную сдачу экзамена.

— Кстати, интересно узнать ваше мнение по поводу Единого государственного экзамена.

— Единый государственный экзамен, конечно же, нужен. Зачем мучить ребят дважды — сначала сдавать выпускные экзамены в школе, затем вступительные в институт? Другое дело, что этот экзамен предъявляет повышенные требования к знаниям учащихся. Поэтому обучение в Школе быстрого чтения поможет всем выпускникам всего за две недели лучше подготовиться к этому серьезному испытанию и получить оценки, близкие к 100 баллам.

### **О пользе ритма и концентрации внимания**

После того как я позанималась в Школе, эффективность моего собственного чтения значительно повысилась. На первом же занятии я научилась читать без регрессии. На втором и третьем меня снабдили двумя алгоритмами — интегральным и дифференциальным, которые помогают лучше понимать и запоминать смысл текстов. После чет-



вертого занятия я уже не бубнила себе под нос читаемое. Мне дали в руки карандаш и заставили отстукивать по столу замысловатый ритм. А так как человек не способен одновременно следить за ритмом и говорить, то через неделю, «настучав» несколько часов, я научилась читать молча.

Поэтому первый совет тем, кто хочет предварительно познакомиться с некоторыми приемами техники быстрого чтения: для избавления от ненужной артикуляции при чтении нужно постукивать карандашом по столу в определенном ритме. Эти движения как бы запирают речедвигательный канал, и через некоторое время мозг формирует новый нейродинамический код, при котором движения языка прекращаются.

Для того чтобы решить две важные задачи — расширить поле зрения и научиться концентрировать свое внимание, в Школе используются *таблицы Шульте*. Всего их восемь, сделать их можно самим: они представляют собой разграфленный на 25 ячеек картонный квадрат размером 20х20 см с вписанными в ячейки цифрами от 1 до 25. Поскольку цифры вписываются произвольно, то, тренируясь, нужно быстро найти их глазами в надлежащем порядке.

Но отыскивать цифры на листе бумаги — не главное. Важно научиться видеть одновременно несколько соседних цифр. Для этого взгляд фиксируется в центре, и задача здесь — увидеть одновременно с центральной цифрой верхние левую и правую, нижние левую и правую цифры. Работать надо начинать именно с центра таблицы, это важно для тренировки периферического зрения. Вы фиксируете взгляд в центре таблицы и одновременно стремитесь охватить ее всю. Внимательные люди с широким полем зрения затрачивают на одну таблицу не более 25-30 секунд.

Упражнение с зеленой точкой, в от-

## ◆ ЧЕТЫРЕ ПОВТОРЕНИЯ ◆ ЧЕТЫРЕ ПОВТОРЕНИЯ ◆ ЧЕТЫРЕ ПОВТОРЕНИЯ ◆ ЧЕТЫРЕ ПОВТОРЕНИЯ ◆ ЧЕТЫРЕ ПОВТОРЕНИЯ

Олег Андреевым разработана специальная методика экзаменационной подготовки. Один из ее аспектов — повторение билетов перед самым экзаменом.

Предположим, что вам необходимо через три дня сдавать экзамен по истории и у вас есть двадцать билетов, на которые вы предварительно подготовили ответы. Обычно мы пытаемся их зазубривать, на что уходит все отпущенное на подготовку время. Андреев предлагает действовать иначе, используя *методику четырех повторений*, основанную на соблюдении определенной цикличности.

Итак, вы берете первый билет и отвечаете на него обязательно вслух. Необходимо именно проговорить ответы на все двадцать билетов. Затем в течение двадцати минут надо отдохнуть. Через двадцать минут вы снова повторяете все билеты, проговаривая ответы вслух, — это второе повторение. После этого вы отдыхаете восемь часов. Лучше в это время отдохнуть, не читая, не утомляясь и не занимая голову размышлениями. Затем вы начинаете повторять билеты в третий раз. Перед последним, четвертым, повторением вы должны отдохнуть сут-



ки. Накануне экзамена, прежде чем лечь спать, в четвертый раз вдумчиво и отчетливо проговариваете ответы на все билеты.

В данном случае вы опираетесь на два «кита» повторения — на аудиальность и цикличность.

Аудиальность — это проговаривание текста. В коре головного мозга есть структуры, которые эффективно принимают участие в процессах запоминания именно тогда, когда они активизированы. Но эти структуры становятся активными, только если текст проговаривается вслух. Такое вот, на первый взгляд, несоответствие: когда мы учимся быстрому чтению, проговаривание текста мешает, но оно же становится нашим помощником, когда нам нужно этот текст хорошо запомнить.

А цикличность важна, поскольку мозг при запоминании большого количества текста работает наиболее эффективно, подчиняясь определенным временным циклам.

Андреев убежден, что после такой подготовки, придя на экзамен и вытащив билет, вы сможете без труда ответить на него, получите хорошую оценку и, что немаловажно, с легкостью освободите голову для следующего экзамена.

личие от динамичных тренировок с таблицами, статичное. Каждый вечер, перед сном, в течение 10 минут вы созерцаете нанесенную на середину книжной страницы яркую зеленую точку, стараясь максимально сосредоточиться, отгоняя любые приходящие в голову мысли. Созерцание зеленой точки — вещь удивительная. Если смотреть на нее в течение нескольких дней, то в некоторые моменты «озарения» можно не только увидеть всю страницу целиком, но и понять ее смысл. Это происходит оттого, что глаза начинают воспринимать вокруг точки текстовые фрагменты все более увеличивающегося диаметра — зрительное поле значительно расширяется. Одновременно это упражнение позволяет быстро расслабиться, успокоиться и способствует качественному процессу засыпания.

Для улучшения памяти в Школе Андреева учат образному чтению. Вообразите, что ваш мозг — кинокамера, снимающая все вокруг в виде зримых образов. Текст книги, в данном случае учебника, становится как бы своеобразным сценарием с описанием декораций, персонажами, планом действия, разворачиванием интриги и последовательной сменой сцен. При необходимости по такому воображаемому, обладающему логическим планом сценарию легко воспроизвести любой не очень легкий материал, например по истории или литературе.

Перед чтением научного или учебного текста нужно обращать внимание на заголовок, подзаголовки, оглавление, список дополнительной литературы — все это поможет выделить основное содержание. Иными словами, постепенно формируется новая техника чтения, которая в Школе имеет название «интегрального алгоритма».

Метод штурма — более сложное упражнение. За 20 минут нужно попытаться



ся освоить 100 страниц текста, затрачивая на прочтение каждой не более 15 секунд. И читать в данном случае надо не слева направо, а сверху вниз — по центру страницы, тем более что поле вашего зрения уже увеличилось, благодаря созерцанию зеленой точки и упражнениям с таблицами Шульте. Ведь главным недостатком нехудожественных текстов является их словесная и смысловая избыточность. Применение метода штурма, особенно в мо-

мент подготовки к экзаменам, позволяет быстро находить в тексте самое главное. Освоение этого упражнения превращает процесс чтения в качественно новое восприятие текста. Глаза больше не «мусолят» текст, двигаясь горизонтально по строкам, прочитывая каждое слово. Плавное движение глаз по центру страницы фиксирует главное. И за одну фиксацию взгляда усваивается содержание целого абзаца, а иногда и целой страницы.

В США занятия на курсах быстрого чтения стоят около 10 тысяч долларов. А все потому, что американцы считают подобное обучение элитным образованием. У нас оно доступно каждому. После прохождения двухнедельного курса в Школе Олега Андреева каждый человек, в том числе и ребенок, будет читать в 5-10 раз быстрее, полно и глубоко усваивать материал, разовьются мышление, речь, внимание, память, при этом способности к обучению будут стремительно расти.

А экзамены действительно станут легкими, потому что каждый раз при чтении текста натренированный мозг экономно и точно отберет из потока воспринимаемой информации самое нужное и полезное.



### **Школа Олега Андреева**

**Обучение технике быстрого чтения,  
тренировка памяти, внимания,  
повышение грамотности**

Приглашаются все желающие (дети — с 10 лет).

В Школе работает заочное отделение. Для желающих обучаться самостоятельно высылаются комплект методической литературы: учебники, наглядные пособия, видео- и аудиоматериалы, в том числе и по подготовке к экзаменам (наложенным платежом по цене 700 руб.)

С 1 ноября 2004 г. открыто Интернет-обучение в режиме "on line".

**Сайт в Интернете:** [www.fastread.ru](http://www.fastread.ru)

✉ 125047, г. Москва, ул. 4-я Тверская-Ямская, д. 12  
(метро "Маяковская")

☎ 251-99-47, 973-39-34 (круглосуточно)

**E-mail:** [fastread@mail.ru](mailto:fastread@mail.ru)

Подписчикам журнала (при предоставлении квитанции)  
предоставляется 10%-ная скидка (на очное и заочное обучение).



# Тренажеры доктора Ефимова

*Мы не раз рассказывали о профессоре из Нижнего Новгорода Анатолии Петровиче Ефимове, который успешно лечит людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Благодаря глубокому знанию биомеханики человека, он разработал целый комплекс простых реабилитационных приемов, которые можно применять в домашних условиях. В прошлых статьях описывались разные виды массажа и упражнения для устранения искривлений позвоночника. Но первым этапом программы, обеспечивающей коррекцию нарушений в строении тела, являются ортопедические приспособления. Они заслуживают того, чтобы о них рассказать особо*

Зная, что нарушения опорно-двигательного аппарата — самые распространенные у детей школьного возраста, профессор Ефимов на базе руководимой им медико-педагогической лаборатории Нижегородского врачебно-физкультурного диспансера обследовал более трехсот тысяч учеников школ области. Результаты поразили даже опытного Анатолия Петровича: функциональные или структурные отклонения от нормы были обнаружены у 75% детей, а сколиоз (искривление позвоночника) — у 54%, то есть больше, чем у каждого второго ребенка!

— Сколиоз — это не простое нарушение осанки, как полагают некоторые, а целый комплекс нейро-ортопедических проблем, — говорит

доктор Ефимов. — Согласно нашим исследованиям, нарушение проводимости нервных импульсов при сколиозе приводит к отставанию в росте одной ноги, что, в свою очередь, формирует перекос тазовых костей. Это ведет к опущению внутренних органов и снижению их функции, повышенной утомляемости, мышечной слабости. Чтобы помочь позвоночнику и мышцам принять правильное положение, необходимо применять ортопедические корректоры.

Однако не все выпускаемые сегодня зарубежные и отечественные корректоры осанки эффективны. Например, дешевые приспособления китайского производства мягкие и не имеют шин, способных удерживать в правильном положении



спину, лопатки и плечи. Дети носят их годами, но улучшения не наступает, зато драгоценное время уходит. Качественные ортопедические корректоры выпускаются западными фирмами, но они не каждому по карману.

Доктор Ефимов в содружестве со специалистами разных направлений разработал лечебно-профилактические приспособления для

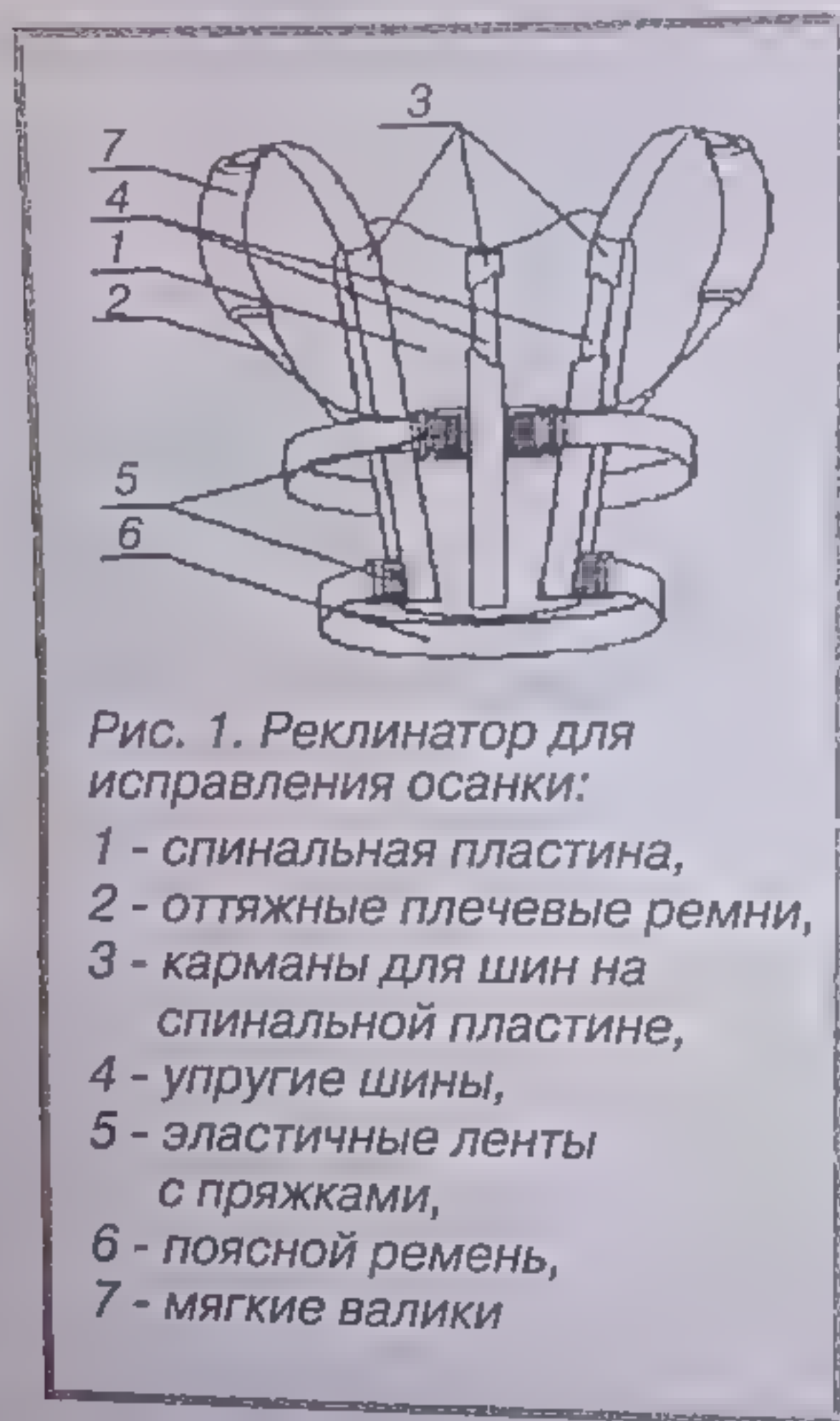


Рис. 1. Реклинатор для исправления осанки:

- 1 - спинальная пластина,
- 2 - оттяжные плечевые ремни,
- 3 - карманы для шин на спинальной пластине,
- 4 - упругие шины,
- 5 - эластичные ленты с пряжками,
- 6 - поясной ремень,
- 7 - мягкие валики

коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата, которые обладают высоким качеством и доступны по цене. Все они запатентованы в Госкомизобретений, одобрены Минздравом и уже показали свою эффективность в клинических испытаниях, проведенных в ведущих научных и лечебных учреждениях страны.

Под маркой АНТЕФ® (аббревиатура, образованная от имени создателя) выпускаются около пяти десятков различных корректоров и

тренажеров. Здесь мы расскажем лишь о некоторых из них, имеющих наибольшее распространение.

В частности, для устранения искривления позвоночника и нарушений осанки применяются реклинаторы разных размеров и вариантов. Все, кто пользовался этими приспособлениями, сразу почувствовали, насколько улучшается после их ношения состояние позвоночника, уменьшается болевой синдром.

Так, **реклинатор для исправления, или корректор осанки** (рис. 1) помогает в лечении и профилактике врожденной или приобретенной сутулости, сколиоза и кифоза 1-й степени (кифоз — изгиб позвоночника назад) или патологической установки лопаток (при крыловидном стоянии). Полезен он также при детском церебральном параличе, остеохондрозе и спондилезе у взрослых. Тканевые ремни этого приспособления мягко фиксируют всю верхнюю часть туловища, а упругие шины надежно удерживают спину в правильном положении.

**Реклинатор грудной-полукорсет** (рис. 2) применяется для лечения не только начальной, но и последующих стадий сколиоза и кифоза в грудном и грудно-поясничном отделах позвоночника у детей и взрослых. Он предназначен, кроме того, для устранения некоторых видов анатомической деформации грудной клетки. Эта конструкция более жесткая, чем предыдущая, фиксация позвоночника здесь усилена за счет пяти упругих шин. Они удобно поддерживают позвонки в правильном положении, и человек чувствует себя комфортно.

При применении этих реклина-



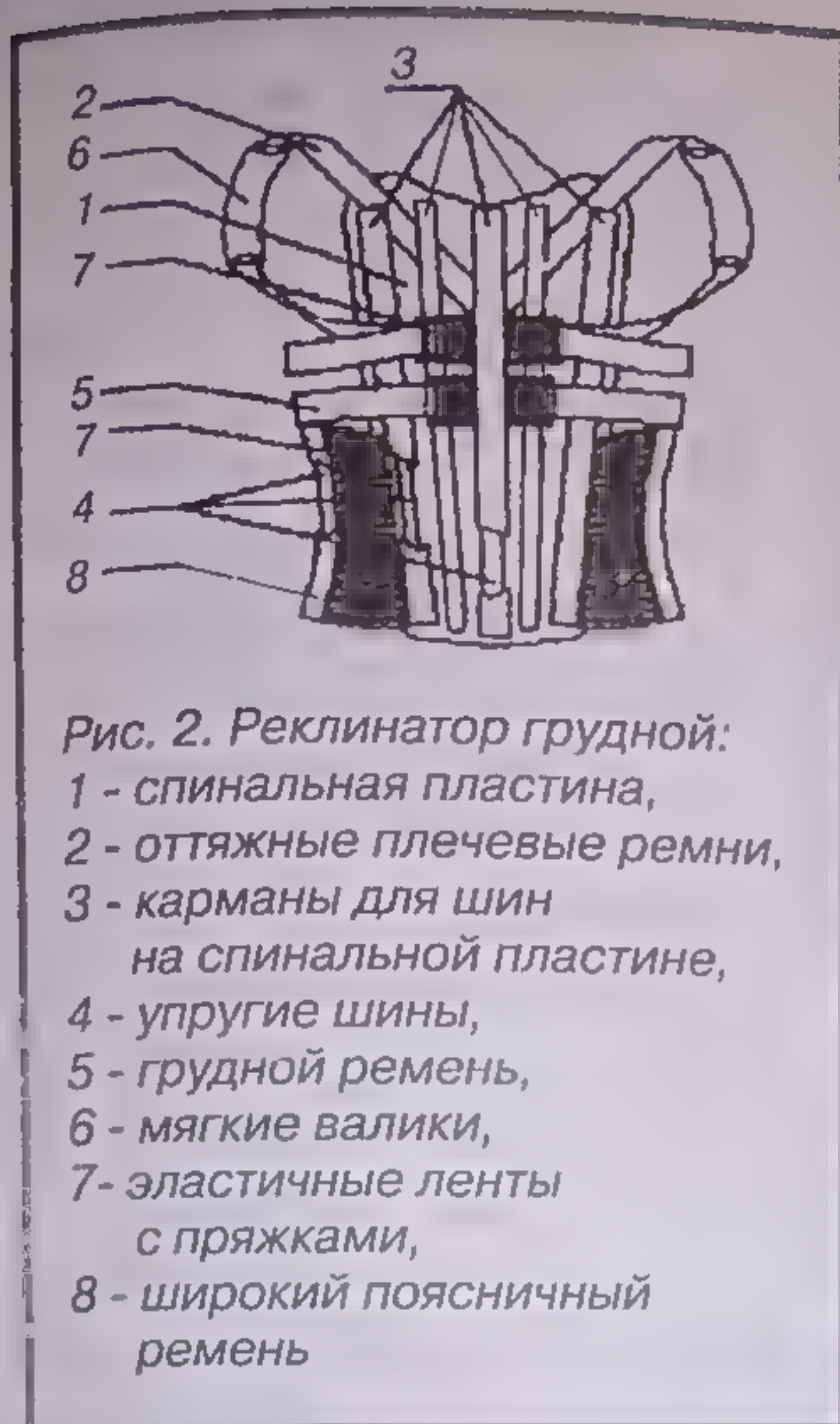


Рис. 2. Реклинатор грудной:  
1 - спинальная пластина,  
2 - оттяжные плечевые ремни,  
3 - карманы для шин  
на спинальной пластине,  
4 - упругие шины,  
5 - грудной ремень,  
6 - мягкие валики,  
7 - эластичные ленты  
с пряжками,  
8 - широкий поясничный  
ремень

торов сначала затягивают ремни не сильно, не допуская болезненных ощущений, и ходят в них не больше 2-3 часов в день. По мере привыкания к корректорам натяжение ремней усиливают так, чтобы плечи и лопатки заняли правильное анатомическое положение, и постепенно время ношения доводят до целого дня. Оба приспособления легко стираются (шины при этом вынимают из карманов).

Еще одно приспособление — **поясничный реклинатор** (рис. 3), или ортопедический лечебно-профилактический пояс-универсал. Его следует носить при 1-й, 2-й и 3-й степенях сколиоза и гиперлордоза (лордоз — изгиб позвоночника вперед) поясничного отдела позвоночника. Взрослых он спасает от болей при радикулите, остеохондрозе, спондилезе и межпозвонковых грыжах поясничного отдела позвоночника.

За счет широких пластин, покры-

тых мягким фетром, и упругих поперечных шин внутри реклинатор при ношении снижает нагрузку на поясничный отдел позвоночника до 30% от веса тела. Это делает пояс просто незаменимым, например, при физической работе: если поясничный отдел надежно зафиксирован, можно не опасаться переломов, смещения позвонков или появления грыж межпозвонковых дисков. Покрывание же реклинатора, выполненное из чистошерстяного войлочного фетра, предохраняет позвоночник и почки от переохлаждения, а при длительном ношении способствует сжиганию подкожного жира.

Реклинатор идеально подходит как для женщин, так и для мужчин. Длительность его ношения определяется врачом исходя из состояния пациента. При болях в пояснице ортопедический пояс-универсал носят 2-3 месяца, при грыжах межпозвонковых дисков — 3-4 месяца, а при

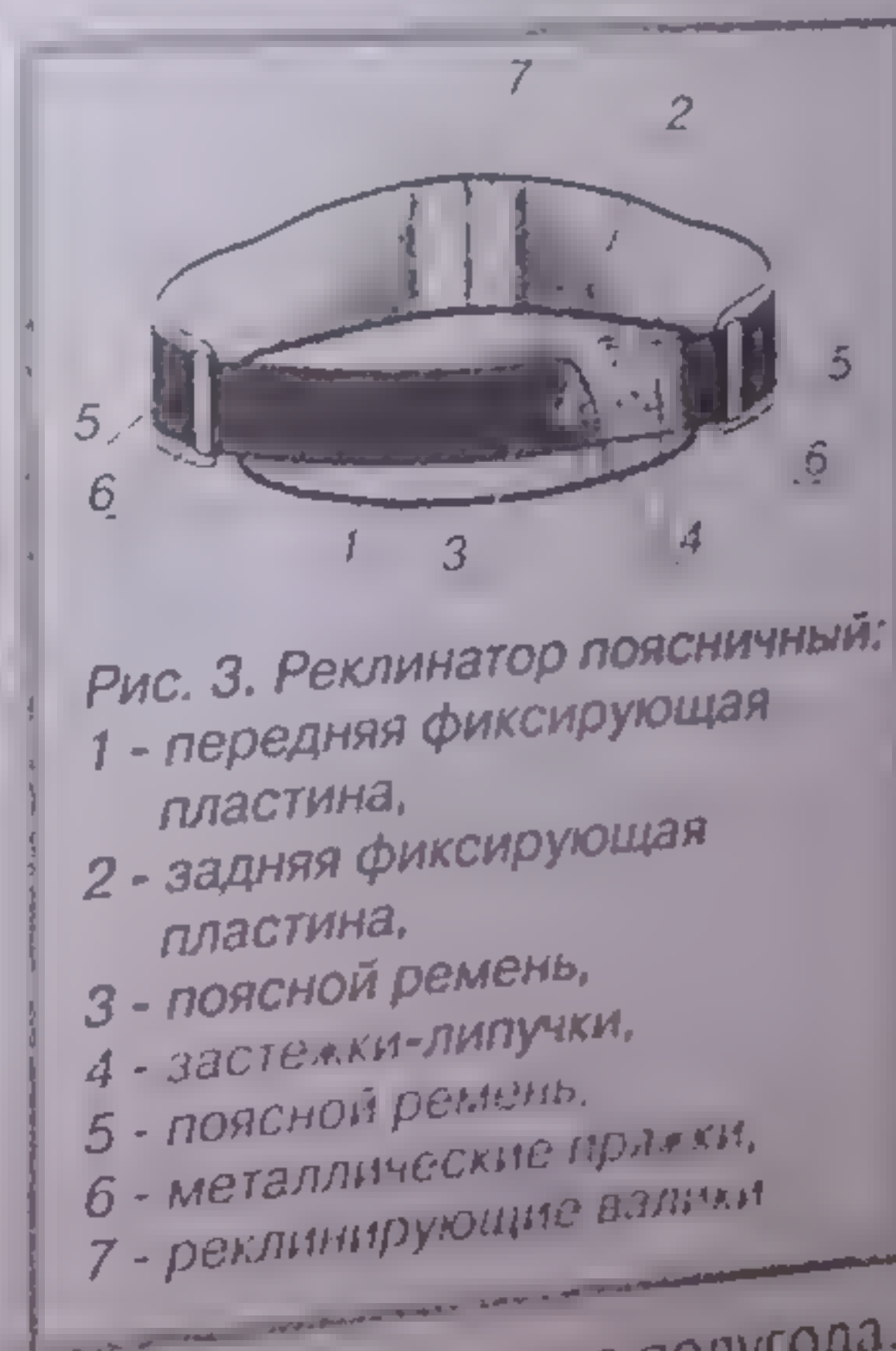


Рис. 3. Реклинатор поясничный:  
1 - передняя фиксирующая  
пластина,  
2 - задняя фиксирующая  
пластина,  
3 - поясной ремень,  
4 - застежки-липучки,  
5 - поясной ремень,  
6 - металлические пряжки,  
7 - реклинирующие валики

сколиозе — не меньше полугода. Кроме того, для лечения сколиоза и других патологий А.П.Ефимов



предлагает **полужесткий воротник-головодержатель** (он фиксирует в правильном положении шейный отдел позвоночника). Воротник особенно полезен при длительной работе за письменным столом. Его доктор Ефимов часто назначает детям для лечения последствий родовых травм.

А когда все приспособления, которые пациент носил днем, на ночь снимаются, то на помощь больному позвоночнику приходит **реклинатор-подставка**, которую кладут прямо на постель. Выполненная из мягких, но упругих широких ремней, она при сколиозе и кифозе корректирует положение позвоночника и ребер во время сна.

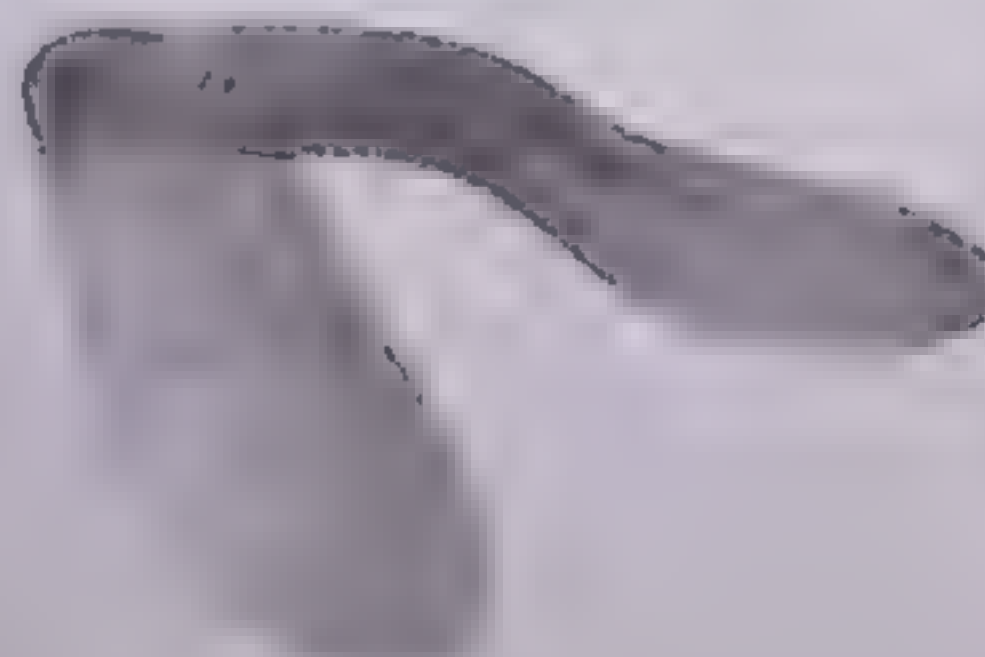
У доктора Ефимова есть приспособления, предназначенные для устранения патологий суставов, для коррекции плоскостопия. В частности, **тренажер голеностопного сустава** эффективно восстанавливает функции движения после переломов (а они в этом месте случаются нередко). Он выполнен в виде платформы с механизмом, помогающим разрабатывать подвижность голеностопного сустава. Такой тренажер весьма полезен и для больных, перенесших инсульт с парезом нижней конечности.

Уникальную конструкцию имеют созданные

профессором Ефимовым стельки-супинаторы и подпятники. Это приспособления рессорного типа. Они имеют упругие пластмассовые вкладыши, соответствующие по своей форме рельефу сводов нормальной стопы. Благодаря этому они не только обеспечивают амортизацию толчковых нагрузок на мягкие ткани и кости стопы, защищая суставы ног и позвоночник, но и формируют правильное сводчатое строение стопы, предупреждают и лечат плоскостопие. Боли в стопах при ношении стелек уменьшаются, обувь словно становится комфортнее, а походка — легче и свободней.

Ортопедический подпятник из высококачественной натуральной кожи, имеющий упругую резиновую основу, необходим для лечения отставания в росте одной из нижних конечностей у детей и коррекции укорочения ноги у взрослых: устраняет перекос таза в сторону укороченной ноги. Он также смягчает и амортизирует толчковые нагрузки при ходьбе и беге, защищая суставы ног и позвоночник от микротравм.

Для того чтобы ношение реклинаторов, стелек и подпятников дало эффект, надо правильно их подобрать по размеру, руководствуясь специальными таблицами.



Производитель и поставщик  
ортопедических и реабилитационных изделий АНТЕФ®  
**ООО НИПЦ «Биомеханика и реабилитация»**

Нижний Новгород — ☎ (8312) 41-03-21, 75-48-56, 13-62-62

Филиал в Москве — ☎ (095) 799-48-98, 960-54-76

Филиал в Чебоксарах — ☎ (8352) 62-06-62, 8-905-343-87-19

Internet: [www.antef.ru](http://www.antef.ru), e-mail: [antef@nm.ru](mailto:antef@nm.ru)



# Главное – саморегуляция

*В прошлом номере журнала мы рассказали об исследованиях Л.Ф.Тарасевич, увенчавшихся созданием высокоэффективной биологически активной добавки «Полифит-М». Ее использует в своей системе восстановления здоровья академик РАЕН А.Е.Алексеев. Но это далеко не единственное средство, применяющееся в его комплексной системе. Основопологающим в ней является употребление чистой структурированной воды, ферментированных продуктов питания, а также применение скипидарных ванн. Продолжаем описание оздоровительной системы А.Е.Алексеева, начатое в предыдущих статьях*

## Новая диета

Важным моментом в налаживании механизмов саморегуляции и самовосстановления является изменение характера питания. В период очищения следует значительно снизить потребление мяса и животных жиров, цельного молока, маргарина, сметаны, майонеза, избегать консервированных продуктов, маринадов с уксусом, острых и жареных блюд.

А вот слабосоленая жирная рыба в рационе остается. Полезна и икра — необязательно осетровых или лососевых рыб. Разрешаются все кисломолочные продукты, но без биодобавок, мягкие сорта сыра, любое нерафинированное растительное масло. Можно съедать в неделю два-три бутерброда с соленым свиным са-

лом, содержащим очень нужную организму арахидоновую кислоту.

Предпочтительны тушеные и запеченные овощи, овощные супы на бульоне из бобовых, особенно настоянные. При приготовлении такого супа овощи, опущенные в кипящий бульон, кипятятся не больше двух-трех минут, после чего кастрюлю снимают с огня, укутывают и настаивают суп полтора-два часа. Его можно заправить слегка обжаренным луком, чесноком, пряностями.

Хлеб должен быть из муки грубого помола. Хороши и любые каши из цельнозерновых круп, которые также, как суп, подвергаются минимальной термической обработке. Готовить каши Анатолий Ефимович советует следующим образом: промытое зерно (рожь, овес, гречку) залить водой, взяв на одну часть зерна две части воды, поставить в эмали-



рованной или стеклянной посуде на огонь. Кипятить ровно одну минуту, только для обеззараживания. Хорошо укутать и поставить томиться на четыре часа. По прошествии этого времени кашу снова поставить на огонь, прокипятить еще одну минуту и вновь укутать на четыре часа. Можно повторить эту процедуру еще раз, если в кастрюле осталась вода. Дать остыть и поставить в холодильник, где такая каша может храниться, не теряя своей ценности, трое суток.

Перед употреблением отложить на сковороду нужное количество каши, добавить зелень, специи, свежий лук, заправить растительным маслом и разогреть, но не перепаривать.

Количество пищи при новой диете меняется в сторону уменьшения. Объем нормального, нерастянутого, желудка человека, напоминает А.Е.Алексеев, помещается в ладони. Именно такое количество пищи нерастянутый желудок обработает без напряжения.

Питаться лучше дробно — съедать одно блюдо за один прием. Никаких проблем с весом не возникнет, если вы будете есть даже четыре раза в день, но понемногу. Более того, при таком питании уходят лишние килограммы.

Воду лучше не пить в течение получаса до еды и в течение получаса после ее приема. Из напитков предпочтение следует отдать зеленому чаю и особенно цикорию, который помогает организму отрегулировать обменные процессы, прежде всего водно-солевой.

Варится цикорий точно так же, как кофе. Очень вкусным он получается на меду. Для приготовления напитка надо одну полную чайную ложку молотого цикория высыпать в турку, добавить туда одну чайную ложку меда, долить 150 г воды и держать на огне до образования высокой

пенки. Сняв с огня, добавить молока.

На новую диету следует переходить вскоре после начала очищения. После трех дней приема соли магnezии, на четвертый-седьмой дни, вы начинаете еду с мягкой пищи — кваша (так Алексеев называет квашенные злаки), «мокрых салатов», соков, кофе из цикория, мягких фруктов. После 10 дней добавляете каши, овощные супы, салаты, тушеные овощи, по прошествии 14 дней — кисломолочные продукты, сыр, рыбу. Во время всего «очистительного» периода, занимающего три недели, питание надо строить так, чтобы свежие овощи и фрукты занимали до 70% рациона. Вся программа восстановления саморегуляции длится три месяца. Все это время следует употреблять ферментированные продукты, одним из которых является кваша. Напомню, как готовить квашу.

Для этого блюда Анатолий Ефимович советует покупать смеси готовых хлопьев, включающие 4-5 злаков. Но перед покупкой надо внимательно прочитать на этикетке, как их готовить: если смесь готовится мгновенно, она не подходит. Нужно, чтобы время приготовления занимало не меньше трех минут. Для одной порции требуется полстакана готовой смеси. В нее надо добавить по одной столовой ложке гречневой крупы и перемолотого в муку пшена — для увеличения содержания «биологического» калия и железа.

Подготовленную смесь высыплют в стеклянную или керамическую миску и кладут туда же по одной столовой ложке мелко нарезанного укропа, петрушки, один зубчик чеснока и чайную ложку меда. Заливают кефиром, ряженкой или простоквашей (но не «био»), тщательно перемешивают до консистенции жидкой сметаны и, накрыв чистым полотенцем, оставляют при комнатной тем-



пературе на 6-8 часов (можно на ночь, чтобы утром позавтракать).

Получается ферментированный продукт, естественно подготовленный для лучшего переваривания и удовлетворения насущных потребностей нашего организма — он не задерживается надолго в желудке и кишечнике, усваиваясь практически целиком. Кваша стимулирует выделение пищеварительных соков за счет присутствующих в ней органических кислот, нормализует кислотность в толстом кишечнике, помогает избавиться от дисбактериоза. Входящие в нее разнообразные злаки являются поставщиками целого комплекса микро- и макроэлементов, витаминов группы B, а также A, C и E.

«Мокрый салат», или сыроовощная паста. Это очень мелко, буквально до пасты, протертые сырые овощи. Для блюда подойдут все овощи, которые у вас есть. Вот примерное соотношение овощей: свекла, морковь, топинамбур, капуста, огурцы — по 1 части; сырой картофель, баклажаны, сладкий перец, помидоры, тыква, черная редька или красный редис — по 0,5 части; корень хрена — 0,2 части. Хорошо промытые овощи натираются на мелкой терке или очень быстро пропускаются через мясорубку, чтобы не начались процессы окисления. Лучше всего, по мнению Анатолия Ефимовича, готовить пасту на соковыжималке — отжав сок, смешать его с мезгой. Если масса овощей получилась большая, ее надо разделить на порции, упаковать в пищевой полиэтилен и сразу же положить в морозилку, где паста может храниться неделю, не теряя своих качеств.

Перед употреблением заправить пасту нерафинированным растительным маслом, добавить чеснок, лук, специи, по желанию — соль (но только морскую или каменную).

Растительные волокна, присут-

ствующие в таком салате, — лучший естественный сорбент, выводящий все ненужное из кишечника и тонизирующий его, а большое содержание в блюде микро- и макроэлементов делает его особенно полезным.

### Скипидарные ванны

Есть такой класс шлаков, которые невозможно удалить приемом чистой воды и сорбентов. Имея высокий молекулярный вес, они не выходят в кровь, оставаясь в межклеточном пространстве и оказывая на происходящие в организме процессы негативное воздействие.

Очиститься от них помогают горячие скипидарные ванны по Залманову. Скипидар и другие химические компоненты, применяемые при приготовлении ванн, в сочетании с теплом расщепляют сложные вредные вещества до простых и через расширившиеся под воздействием высокой температуры поры кожи силой возросшего кровотока и лимфотока выводятся из организма. При этом не только активизируются процессы метаболизма, но и достигается регулирующий эффект на уровне центральной нервной системы, происходит дополнительное насыщение организма микро- и макроэлементами, возрастает иммунологическая защита организма. Благодаря восстановлению кровотока в капиллярах, улучшается общее кровообращение, облегчается работа сердца.

Как писал А.С.Залманов, под воздействием скипидарных ванн начинает активнее работать «аутофармакология», другими словами, наши собственные «лекарства» — гормоны, ферменты, биологически активные вещества, особые клетки иммунной системы, следящие за порядком в организме. Эти ванны увеличивают жизненный потенциал каждой клетки, нормализуют обмен



веществ, благоприятно влияют на все органы и системы.

Скипидарные ванны готовят с желтой или белой эмульсией в зависимости от давления. Для гипертоников подходит желтая эмульсия, для гипотоников — белая. Если давление нормальное, смешиваются две эмульсии.

Скипидарные ванны по программе А.Е.Алексеева начинают делать не раньше, чем по прошествии 10 дней очистительного периода, через два дня на третий. Ограничения существуют только для больных тромбофлебитом и варикозным расширением вен: они могут принимать ванны лишь после месяца очищения с питьем чистой воды, да и то в сочетании с ежедневным приемом 1/4 таблетки аспирина или отвара коры ивы, содержащие природные салицилаты (1 ч. ложка измельченной коры на стакан кипятка, кипятить 10 минут, настоять, процедить, пить по 1/4 стакана 4 раза в день).

Сама процедура такова: в неполную ванну с водой 36-37 градусов наливают 20 г белой или желтой эмульсии (или по 10 г каждой) и хорошо размешивают. Ложатся в ванну, подложив шланг душа, по которому течет горячая вода, под себя. Таким образом повышают температуру воды в ванне до 39 градусов, и в этой воде находятся ровно 16 минут.

Главный критерий правильного

проведения процедуры — появление в ее конце хотя бы легкой испарины. После ванны, не вытираясь, сразу оденьтесь в теплое белье и лягте в постель на три часа. Как говорит Анатолий Ефимович, «эти три часа вы будете болеть хорошим гриппом», иными словами, испытывать воздействие гипертермии из-за повышения температуры тела на 2-3 градуса. В условиях гипертермии выводятся шлаки и погибают болезнетворные бактерии, в то время как полезная микрофлора выдерживает повышение температуры.

Процесс детоксикации может происходить с обострениями — кожными высыпаниями, зудом и др. Главным помощником в такой ситуации опять становится «Полифит-М», который принимают натошак за полчаса до еды. Его микронутриенты поддерживают все органы и системы, в том числе и иммунную.

Единственная сложность залмановских скипидарных ванн — подготовка эмульсий, куда кроме скипидара входят специфические химические компоненты. В частности, желтая эмульсия включает касторовое масло, олеиновую кислоту, едкий натр, а белая — мелко наструганное детское мыло, камфарный спирт, салициловую кислоту и скипидар. К счастью, сегодня появилась возможность купить готовые эмульсии для ванн.

Контактные телефоны: (095) 504-67-13, 510-93-36, 744-46-75

По этим телефонам вы можете:

◀ заказать «Полифит-М», фильтр «Нерокс», скипидарные эмульсии, аудио-, видео- и печатные материалы с выступлением академика А.Е.Алексеева;

◀ записаться на лекции Л.Ф.Тарасевич и А.Е.Алексеева.

Жители регионов могут получить «Полифит-М», фильтр «Нерокс» и скипидарные эмульсии наложенным платежом.

Дополнительная информация — на сайтах:

<http://spektr-21.ru>

<http://polyfit.nr.ru>

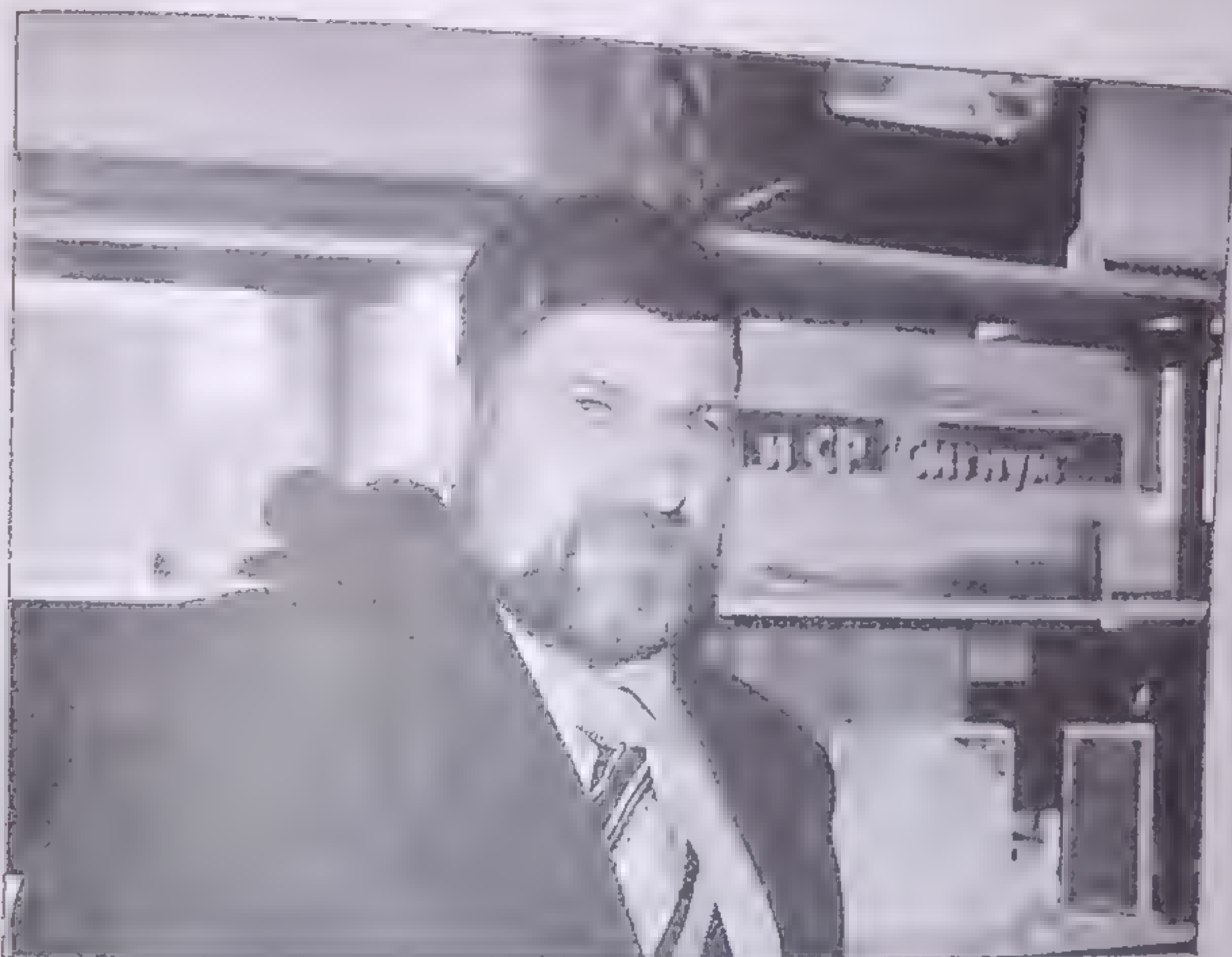
<http://voda.nr.ru>



Андрей Борисов

АППЛИКАТОР

# Колючий врачеватель с серебряными иглами



Изобретатель аппликаторов нового типа Юрий Кобелев

Массовое увлечение апплика-  
торами (или иппликаторами —  
оба слова означают одно и то же)  
началось в нашей стране с простей-  
шего приспособления, созданного  
И.И.Кузнецовым. Этот талантливый  
человек сумел соединить воедино  
давно известный метод аппликации  
(от лат. *applicatio* — прикладывание)  
и древний китайский способ лече-  
ния различных недугов с помощью  
ударов по рефлексорным зонам  
специальным молоточком с семью  
иглами. Созданный И.И.Кузнецовым  
иппликатор состоит из пластмассо-  
вых фишечек с острыми иголочка-

ми. Фишечки пришиваются на плот-  
ную ткань и накладываются на реф-  
лексорные зоны.

За счет чего возникает лечебный  
эффект? Официальная медицина  
объясняет его раздражением нерв-  
ных окончаний рефлексорных зон.  
Механически воздействуя на опре-  
деленный участок кожи, мы раздра-  
жаем находящиеся под ней нервные  
окончания и тем самым стимулиру-  
ем работу того внутреннего органа,  
который нервными волокнами свя-  
зан с этой областью поверхности  
тела.

Но эта теория объясняет не все.



Неясным остается, почему эффективность воздействия на рефлекторную зону зависит от способа ее раздражения. Для чего в китайской иглорефлексотерапии применяются больше десятка видов иголок?

На эти вопросы отвечает восточная медицина. Она дает другое объяснение процессам, происходящим при иглоукалывании. В Китае считается, что воздействие производится



не только на нервные окончания, но и на энергетические каналы, по которым организм насыщается жизненной энергией (праной). Различные виды воздействия на эти зоны по-разному стимулируют энергетический обмен всего организма и его отдельных органов. Иголки, вводимые китайскими врачами в биологически активные точки, можно сравнить с антеннами, улавливающими

недостающую определенному органу энергию.

Если исходить из этого объяснения, становится понятно, почему аппликаторы разной конструкции обладают неодинаковой эффективностью при лечении одних и тех же заболеваний.

Сейчас в аптечной сети и лавках здоровья появились новые модели игольчатых аппликаторов. Самые интересные из них — «Колючий врачеватель» и «Князь Серебряный» марки KB. По конструкции и принципу действия они существенно отличаются от старого доброго иппликатора Кузнецова. Главное отличие в том, что в них используются металлические иглы специальной конструкции. Что это дает?

Во-первых, процедура лечения стала практически безболезненной. Во-вторых, как показали клинические испытания, благодаря особой П-образной конструкции металлических игл при соприкосновении их с кожей возникает разность потенциалов между концами иглы, что значительно усиливает лечебный эффект. Немаловажно и то, что при пользовании такими аппликаторами не бывает повреждений кожи даже при значительном давлении.

Аппликаторы марки KB различаются между собой прежде всего материалами, из которых они созданы: «Колючий врачеватель» — с иглами из нержавеющей стали, «Князь Серебряный» — из посеребренного металла. Посеребренный аппликатор имеет некоторые преимущества: его иглы обладают бактерицидными свойствами, лучшей токопроводимостью, большей комфорт-



Выбор модели аппликатора КВ зависит от того, какое заболевание вы собираетесь им лечить.

- *Бронхиальная астма.* Модель аппликатора: КВ-100 и КВ-400 в различном исполнении.

- *Импотенция, простатит.* Модель аппликатора: КВ-100 и КВ-400 в различном исполнении.

- *Избыточная масса тела.* Модель аппликатора: КВ-400 в различном исполнении.

- *Нейроциркулярная дистония.* Модель аппликатора: КВ-100 и КВ-400 в различном исполнении.

- *Остеохондроз шейного отдела позвоночника.* Модель аппликатора: КВ-100 в различном исполнении.

- *Радикулит вертеброгенный, пояснично-крестцовый.* Модель аппликатора: КВ-100 и КВ-400 в различном исполнении.

- *Синдром раздраженного кишечника.* Модель аппликатора: КВ-100 и КВ-400 в различном исполнении.

- *Целлюлит.* Модель аппликатора: КВ-100Д и КВ-100ДС.

- *Оздоровительный массаж.* Модель аппликатора: КВ-100 и КВ-400 в различном исполнении.

ностью. Оба типа аппликаторов разработал талантливый минский инженер Юрий Кобелев, он же руководит их производством на предприятии «Сигнум» в Минске.

Вот как Юрий Кобелев рассказывает об идее создания своих аппликаторов:

«Пятнадцать лет назад у меня начались приступы почечной колики. Те, кто испытал их, поймут, что я готов был на все, лишь бы избавиться от боли. Мне попала статья об аппликаторе, в которой говорилось, что он помогает снять боль. Достать готовое приспособление я не смог и решил создать свою модель. Взял медицинскую проволоку, использующуюся в зубопротезировании, сделал П-образные скобки, впаял их в полиэтиленовую пластину. При очередном приступе приложил полученный аппликатор к пояснице и лежал на спине в течение 20 минут — боль исчезла. С перерывом в несколько часов я повторял эти процедуры — через три дня вышел песок, и вот уже полтора десятилетия я о болезни не вспоминаю. А идея, которую я тогда реализовал в простейшей конструкции, со временем воплотилась в нескольких моделях современных аппликаторов, которые сейчас уже выпускаются серийно, получили регистрационное удостоверение Минздрава РФ».

Аппликаторы КВ просты в применении, их можно использовать и дома, и в лечебном учреждении. Для того чтобы аппликатор начал действовать, достаточно создать прочный контакт его с телом, при этом П-образная скобка замыкает две точки кожи. Благодаря разности потенциалов, возникающей между точками, в тканях тела появляются микротоки, которые усиливают кровообращение и оказывают лечебное действие. Установлено, что организм сам регулирует эти токи — в болезненных местах они выше.

Аппликаторы КВ успешно прошли клинические испытания, их используют реабилитационные отделения, кабинеты физиотерапии, рефлексотерапии, лечебно-профилактические и санаторно-курортные учреждения. Врачи в Белоруссии, России, Болгарии, Чехия,



Венгрии применяют их для лечения бронхиальной астмы, пояснично-крестцового радикулита, импотенции и простатита, нейроциркуляторной дистонии, неврастении, синдрома раздраженного кишечника. Аппликаторы марки КВ с успехом используются и в борьбе с лишним весом и целлюлитом. С их помощью женщины после беременности могут избавиться от растяжек на животе.

Обычно на изделия такого типа выдаются гигиеническое заключение и сертификат соответствия, что гарантирует лишь их безопасность.

Аппликаторы Кобелева, в отличие от других, получили регистрационное удостоверение Минздрава РФ. Это значит, что Министерство здравоохранения России подтвердило их лечебные свойства.

Ценовой диапазон аппликаторов КВ широк: среди них есть недорогие модели (на пластмассовой основе), средние по цене (на резиновой основе), дорогие (на силиконовой основе). При этом по эффективности воздействия любая, даже самая дешевая, модель намного превосходит аппликаторы другого типа.

#### Аппликаторы КВ

**«КОЛЮЧИЙ ВРАЧЕВАТЕЛЬ» и «КНЯЗЬ СЕРЕБРЯНЫЙ»** — модели и цены:

КВ-100 (размер 10х20 см, пластмассовая основа, иглы из медицинской нержавеющей стали) — 162 рубля.

КВ-100 ДС (размер 10х20 см, пластмассовая основа, иглы из посеребренной медицинской нержавеющей стали, держатель в комплекте) — 280 рублей.

КВ-400 (размер 40х20 см, пластмассовая основа, иглы из медицинской нержавеющей стали) — 605 рублей.

КВ-400 С (размер 40х20 см, пластмассовая основа, иглы из посеребренной медицинской нержавеющей стали) — 945 рублей.

КВ-400 Р (размер 40х20 см, резиновая основа, иглы из посеребренной медицинской нержавеющей стали) — 1620 рублей.

Доставка по России почтой, оплата при получении (включая доставку, все налоги, почтовые сборы). Каждая модель аппликатора КВ снабжена подробной инструкцией по применению.

Заявки на приобретение аппликаторов КВ можно присылать по адресу: 119435, Москва, а/я 33, КВ. Борисову А.В.

Продажа в Москве (есть курьерская доставка)

Новорязанская ул., 26 (м. «Комсомольская»)

☎ (095) 514-40-42, 782-28-60

Интернет-магазины (доставка по России и Москве):

[www.mzk.ru](http://www.mzk.ru)

[www.mandala.ru](http://www.mandala.ru)





Рис.3 Затылочная часть мозга. Рефлексогенные зоны расположены под подушечками больших пальцев

больших пальцев (ближе к внутреннему краю) на обеих стопах (рис. 3). Такой массаж восстанавливает кровоснабжение в области затылка, вследствие чего головная боль проходит. Для профилактики массируйте каждую зону подушечками пальцев не менее 5 минут, а при головной боли — 10-15 минут.

### На руках

Массировать большим пальцем рефлексогенные зоны головы и плеч на кистях обеих рук в течение 3-4 минут (рис. 4). Выполнять массаж медленными кругообразными движениями.

Правая кисть (ладонь)

Правая кисть (тыльная сторона)

Левая кисть (ладонь)

Левая кисть (тыльная сторона)

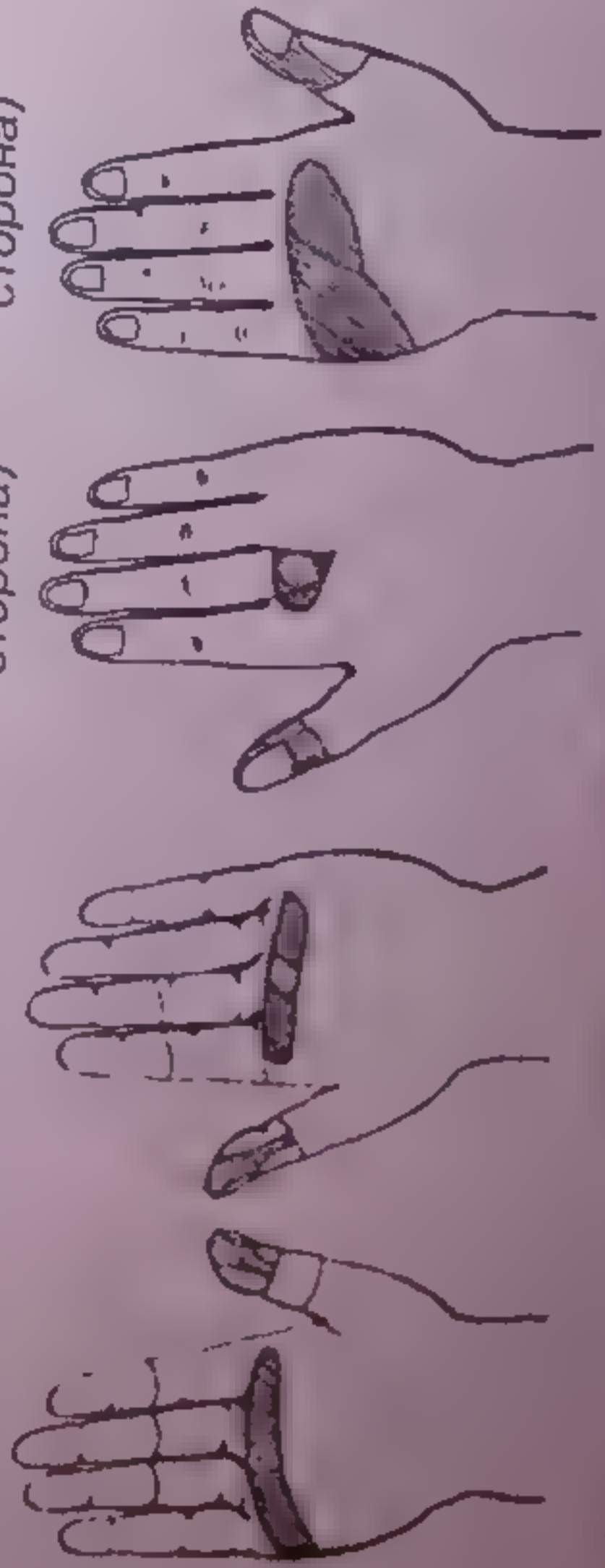


Рис. 4. 1 — плечи, 2 — голова

## Энциклопедия «БЗ!» от А до Я

### МИГРЕНЬ И ДРУГАЯ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

МИГРЕНЬ

2

МИГРЕНЬ, СВЯЗАННАЯ  
С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

5

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ  
ДРУГОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

8

линия сгиба



## МИГРЕНЬ

Основной симптом мигрени — сильная и продолжительная головная боль. Она охватывает, как правило, часть головы, вызывая даже временное ухудшение зрения. Приступ может сопровождаться рвотой и поносом.

### Внутренние средства

1. 1/2 ст. ложки травы мяты перечной залить стаканом горячей кипяченой воды, закрыть крышкой и нагревать на водяной бане 15 минут, часто помешивая. Процедить и долить кипяченой водой до начального объема. Принимать в теплом виде по 1/2-1/3 стакана 1-3 раза в день за 15 минут до еды. Настой хранить в прохладном месте не более двух суток.

2. Пить утром натощак ликерный стаканчик сока петрушки.

3. Разболтать в стакане свежее куриное яйцо, залить его горячим молоком и выпить. Эту процедуру повторять ежедневно в течение недели.

4. Залить измельченные сухие листья мелиссы лекарственной водкой в соотношении 1:3, настаивать 7 дней, процедить. Принимать по 0,5 ч. ложки 3 раза в день.

5. 15 г травы мелиссы лекарственной залить стаканом кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить и выпить (суточная доза).

попробуйте растянуть и сжать, только чтобы не попусти! А теперь осторожно отодвиньтесь от цветка, сохранив «шарик» в руках. Локти опущены, пальцы не напрягаются, ладони колеблются, «шарик» дышит в ваших ладонях.

Поднимите очень осторожно «дышащий шарик» до уровня ушей. Руки слегка колеблются с частотой вашего дыхания. Теперь осторожно и медленно поворачивайте голову в одну сторону, потом в другую, можно поглаживать голову круговыми движениями «шарика» (расстояние от ладони до уха около 10 см). Сжимайте и растягивайте «шарик», как гармошку. При этом боль уходит. Заключить можно контактными поглаживанием, растерев руками голову и уши.

### Массаж рефлексогенных зон

#### На стопах

Голова (мозг) проецируется на соответствующие рефлексогенные зоны, расположенные на больших пальцах обеих ног. Массаж этих зон полезен и как профилактическая, и как лечебная процедура. При головной боли надо массировать зону головы (рис. 2). При болях в затылке надо массировать основания



Рис. 2 Голова. Рефлексогенные зоны расположены на подушечках больших пальцев



## 14 Инжумюндия «БЗ!» от А до Я

Через 45 минут убрать клеенку и простыню с нижним одеялом. Надеть пижаму, хорошо укрыться и полежать минут 40.

4. Ходжение босиком. Наполнить ванну холодной водой по щиколотку и походить. Начинать с одной минуты, постепенно доводя длительность процедуры до 5 минут. Выполнять каждый вечер перед сном.

## Бесконтактный массаж

Поставьте перед собой любимый цветок и улынитесь ему. Перейдите на легкое дыхание и чуть прикройте глаза. Попросите цветок помочь вам подготовиться к работе. Разотрите ладони до ощущения жара. Затем опустите локти свободно и «обнимите» ладонями цветок, не прикасаясь к нему. Держите ладони на расстоянии примерно 10 см от цветка, ласково как бы поглаживайте его. Скажите цветку ласковое слово и ждите ответа, как от ребенка, не умеющего говорить. Не спешите. Ответом должен быть мягкий и теплый толчок в ладонях, покалывание рук или сладкое тепло в груди или плечах. Мысленно поблагодарите цветок за то, что он с вами. Прислушайтесь к себе. Руки начинают тихо «дышать» — чуть-чуть раздвигаться и сдвигаться синхронно с вашим дыханием. Еще мельче движения, совсем незаметны. Вот уже появляется ощущение — как будто тугая резина мешает раздвинуть руки. (Если хотите прочувствовать сходные ощущения, надуйте большой воздушный шар и, обхватив его двумя руками,

вдиги винил

## Наружные средства

1. Сделать горячую ножную ванну, положить горячий компресс на голову или туго стянуть голову. Желательно очистить кишечник.
2. Смешать камфарный и нашатырный спирт в равных частях и вдыхать их пары.
3. Положить в ухо турунду, смоченную соком красной свеклы или лука.
4. Положить за уши и на виски кислую капусту, завернутую в тряпочку.
5. Сделать смесь из равных весовых частей листьев: вишневых, лавровых, эвкалиптовых, мирры. Набить ими небольшую подушечку. При головной боли подложить ее под голову и полежать 2-3 часа.
6. Сделать контрастные ванночки для стоп и кистей, 5-6 раз чередуя очень холодную и очень горячую воду.
7. Сильно, до боли, сдавливать мочки ушей, большие пальцы стоп, большие и безымянные пальцы кистей.
8. Намочить чистый платок в отстоянной воде и положить на глаза, полежать в темноте примерно час.

## Аутотренинг

1. Лежа на спине, расслабиться и в течение 10 минут представлять зеленый луг, затем голубое небо.
2. Расслабившись, несколько минут смотреть на солнце широко открытыми глазами (когда оно у горизонта и на него легко смотреть).



### Противомигреневая ванна

Смешать горсть цветков лаванды с горстью листьев *мелиссы*, залить эту смесь кипятком и дать настояться 15 минут. Вылить процеженный настой в приготовленную ванну (температура воды — 37 градусов). Принимать ванну не более 20 минут.

### Самомассаж головы

Согнуть пальцы рук, придав им форму гребня, и массировать ими и ладонью голову от передней до задней линии волос не менее 30 раз.

### Массаж рефлексогенных зон

Мигрень часто возникает вследствие спазма сосудов височной доли мозга. В этом случае надо подушечками пальцев в течение 10-15 минут массировать на стопе зоны, соответствующие височным долям мозга (рис. 1).



Рис. 1. Височные доли мозга. Рефлексогенные зоны расположены на внутренней стороне больших пальцев (левая доля — на правой стопе, правая — на левой)

ЕДИНСТВО

менно 4 раза. Затем медленно обливайте правую ногу спереди: вверх от пальцев к колену, потом вниз. Так же облейте левую ногу. Повторите попеременно 4 раза. Вся процедура занимает примерно 2 минуты. Не вытирая ног, лягте в постель, тепло укройтесь и полежите 30 минут. Можно и сразу надеть носки и тапочки и походить, пока ноги не согреются.

3. *Неполное обертывание.* Делать днем в воскресенье и среду в течение трех недель. Постелить на кровать клеенку. Сверху положить сложенное пополам одеяло. Намочить простыню в теплом процеженном настое сеной трухи или сбора трав из ромашки, тысячелистника и хвоща, взятых в равных частях. Настой готовят так: 4 ст. ложки травы залить кипятком в трехлитровой кастрюле и дать настояться 10 минут. Раздеться, лечь на мокрую простыню (ее верхний край должен доходить до подмышек) и обернуться ею так, чтобы живот и грудь были плотно укутаны. Так же завернуться в одеяло. Надеть пижамную куртку и теплую кофту задом наперед, края подоткнуть, руки, продетые в рукава, остаются свободными. Сверху накрыться дополнительным одеялом. Спустя 45 минут вытаскивать простыню и вновь смочить ее уже в холодном настое. (Вытаскивая простыню из-под себя, надо стараться не раскрывать верхнее одеяло.) Затем, повернувшись на живот, чуть отжать ее обеими руками. Расстлать простыню, слегка привстать на колени. После этого лечь на спину. ☞



Не вытирая ног, лягте в постель, тепло укутавшись. Повторите процедуру примерно 2-3 раза. Вся процедура занимает примерно 15 минут.

18

СМ

## 12 Инжикомодная «БЗ/» от А до Я

тают приверженцы метода, полностью отдают свою целительную энергию и полезные составляющие и вбирают в себя поток болезненной информации из конкретной точки, а следовательно, и из соответствующего органа.

### Лечение медью

Лечь на спину и приложить на лоб, виски и затылок пятикопеечные монеты, выпущенные до 1962 года, или медные пластины размером 30х60 мм и толщиной до 1 мм. Лежать спокойно, не двигаясь, в течение 15-20 минут.

### Водные процедуры

1. Неполная ванна. Делать утром по понедельникам, средам и пятницам в течение трех недель (далее достаточно одного раза в неделю). Во время процедуры должна быть надета пижамная куртка и кофта. Налить в ванну холодную воду и быстро сесть в нее на 10 секунд, подвернув куртку и кофту (вода должна доходить до бедер). Вылезти из ванны, дать стечь воде и, не вытираясь, закутать бедра простыней. Лечь в постель, тепло укрывшись. Встать через час.

2. Обливание ног (от ступни до колена). Делать утром по вторникам, четвергам и субботам. При обливании следите, чтобы струя ровно растекалась по ноге. Сначала медленно обливайте правую ногу снизу: вверх от пятки к подколенной впадине, затем вниз. Так же облейте левую ногу. Повторите попере-

Смешать горсть цветков лаванды с горстью горькой полыни, залить эту смесь кипятком и дать настояться 15 минут. Вылить процеженный настой в ванну (температура воды 37-38°С).

### Противомигренозная ванна

Инжикомодная «БЗ/» от А до Я

СМ

5

## МИГРЕНЬ, СВЯЗАННАЯ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

Мигрень может быть следствием гипоксии (кислородного голодания) мозговой ткани или мозговых оболочек. Такое состояние наблюдается при некоторых заболеваниях. В этом случае к лечению головной боли нужен комплексный подход.

### Железодефицитная анемия

При этом заболевании кровь плохо насыщена кислородом. При анемии надо в первую очередь устранять патологию желудочно-кишечного тракта, ведущую к нарушению всасывания железа. Что же делать при анемии, сопровождающейся головными болями? Прежде всего, регулярно перед едой пить чай из трав (одной или смеси), стимулирующих работу желудочно-кишечного тракта и улучшающих его состояние. Это различные горечи: тысячелистник, подорожник, полынь, корень аира, цветы пижмы. Есть 4-5 раз в день небольшими порциями. При больших пищевых нагрузках применять препараты желудочного сока (натуральный желудочный сок, ацидин-пепсин, пепсидил) или ферментные препараты (фестал, панзинорм, мезим-форте, холензим и т.п.). После обеда и ужина, если нет камней в желчном пузыре, держать теплую грелку на области печени 15-30 минут. Регулярно употреблять специи по вкусу: корень имбиря и петрушки, барбарис, гвоздику, корицу, шалфей,



шафран, базилик, эстрагон, зиру, анис, тмин, кориандр, куркуму, тамаринд, цикорий, мускатный орех, хрен, разные виды перца, чеснок, горчицу и другие.

### Деформации шейно-грудного отдела позвоночника

При различных деформациях в шейно-грудном отделе (врожденных, посттравматических, вызванных остеохондрозом) гипоксия вызывается ухудшением кровотока в позвоночных артериях. Состояние можно улучшить с помощью домашней физиотерапии. Надо взять за правило 3 раза в день растирать рукой затылок, шею, трапециевидные мышцы, расположенные между лопатками. 2-3 раза в день втирать лечебные мази (эфкамон, финалгон, випросал, тигровую или скипидарную) в области шейно-грудного отдела позвоночника. Мази лучше чередовать, так как они обладают разными свойствами, и втирать на ночь, чтобы не застудиться. Хороший эффект могут дать компрессы с медицинской желчью, аппликации из листьев лопуха или капусты. Помогает и гимнастика. Ее лучше делать во 2-й половине дня, когда мышцы уже разогреты. Резкие движения головой и руками после сна могут обострить процесс.

### Вегетодистония

В возникновении этого заболевания играет роль патология гипоталамо-гипофизарной системы. Могут наблюдаться и патологии надпочечников (чаще в

7. Положить горсть анисовых семян в кастрюлю с кипятком и вдыхать носом пар.

8. Сделать 20-минутную горячую ванну для ног, после чего окатить ступни холодной водой (можно душем).

9. Намочить чистый платок в яблочном уксусе, туго обмотать им голову и держать такой компресс до тех пор, пока боль не исчезнет.

10. Прикладывать компрессы из натертого хрена к затылочной области или между лопатками.

11. Делать компрессы на лоб и виски из свекольного кваса. Чтобы приготовить свекольный квас, трехлитровую банку надо заполнить кусочками свеклы, залить до верха водой и поставить в теплое место на неделю для брожения. Затем процедить.

### Семяноотерапия

Семена и зерна ставят на расположенные на коже зоны, соответствующие определенному внутреннему органу. Концевая фаланга большого пальца соответствует голове. Надавливая на нее шариковой ручкой, надо найти наиболее болезненную точку и прикрепить к ней пластырем зерно или семя: пшеницы, гречки, яблочное или просяное либо зернышко шиповника. Держать несколько часов. Семена и зерна удобно ставить на ночь. Очень полезно время от времени нажимать на зернышко до ощущения легкой боли. Это усиливает лечебный эффект. Все зерна и семена используют один раз. За сеанс они, как счита-



минут на водяной бане. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

11. Принимать внутрь по 0,2-0,3 г мумиё с молоком или медом (1:20) утром и вечером (перед сном). Курс лечения — 25 дней.

12. Залить 1 ч. ложку плодов можжевельника стаканом кипятка, настоять в течение 15 минут. Пить медленными глотками.

13. Смешать взятые в равных частях (по объему) корень валерианы, листья мяты, мелиссы, цветы лаванды. Заварить смесь кипятком. Затем 2 ч. ложки настоя добавить в стакан с кипятком и, остудив этот чай в течение 10 минут, выпить медленными глотками.

### Наружные средства

1. Нюхать сухие истертые листья и цветочные вершки душицы обыкновенной.
2. Прикладывать к болевой части головы свежие листья капусты белокочанной или сирени обыкновенной.
3. Привязывать ко лбу, завернув в тряпицу, толстые ломтики сырого картофеля.
4. Прикладывать на область мозжечка и заушные области горчичники или компресс из черной редьки.
5. Опустить обе руки по локоть в очень горячую воду и, все время подливая горячую воду, держать, пока боль не прекратится.
6. Не снимая, носить на шее нитку натурального желтого янтаря.

виде дисфункции). Нередко имеется и функциональная слабость печени. Исходя из этого, при вегетососудистой дистонии с головной болью можно дать следующие рекомендации. Регулярно (2-3 раза в день по 2-5 минут) делать самомассаж воротниковой зоны и верха поясницы массажером, полотенцем или proprio руками. Прикладывать на область почек и надпочечников (выше талии) грелку 1-2 раза в день на 10-20 минут. Регулярно выполнять йогвские упражнения, улучшающие кровоток и функцию гипофиза, надпочечников, почек («березка», «плуг», «змея», «кузнечик»). При склонности к повышению давления принимать сосудистые мозговые средства, например стугерон или кавинтон. Делать гимнастику лучше каждый день. Полезен контрастный душ, банные процедуры (если нет противопоказаний). Если плохо переносите баню, то париться надо по индивидуальному режиму, постепенно приучая себя к парилке. В весенне-зимний период надо принимать естественные общеукрепляющие препараты (продукты пчеловодства, мумиё, женьшень, элеутерококк, левзею и т.п.). Чаще дышать ароматом мелиссы (лимонной мяты) и базилика — они улучшают мозговую кровоток. Прикладывать после еды грелку на область печени. При склонности к запорам проводить 2-3 раза в месяц тюбажи (слепые зондирования) с 15-30 г магнезии (сульфата магния) или глауберовой соли (сульфата натрия). Для этого надо растворить одну из этих солей в 150 мл воды, выпить утром натощак и



полежать на правом боку 1 час, положив грелку на область печени. В течение 2-3 часов должен быть обильный жидкий стул. Кроме тюбажей, надо 1 раз в неделю на ночь принимать 1 ст. ложку касторового, или оливкового, или вазелинового масла либо листа сенны в любом виде. Лишь изредка можно пользоваться другими слабительными или очистительными клизмами (1-2 л).

## ГОЛОВНАЯ БОЛЬ ДРУГОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

### Внутренние средства

1. При головных болях нервного происхождения полезно пить свежий сок калины, есть больше ягод клубники полевой, при сильных систематических болях пить свежий сок черной смородины или сырого картофеля (тот и другой сок — по 1/4 стакана 3 раза в день).

2. 1 ст. ложку травы зверобоя продырявленного залить стаканом кипятка, кипятить 15 минут. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день при головных болях нервного происхождения.

3. 1 ч. ложку измельченного корня *Девсяи* валерианы залить стаканом холодной кипяченой воды, настоять 10 часов. Пить по 1/4 стакана за 30 минут до еды 4 раза в день при головных болях нервного происхождения.

4. 1 ч. ложку измельченных корней, стеблей и

листьев примулы залить стаканом кипятка, настаивать полчаса, охладить, процедить. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день. Настой не только снимает головные боли, но и действует успокаивающе на нервную систему, оказывает легкое снотворное действие.

5. 1 ст. ложку сухих листьев мать-и-мачехи залить стаканом кипятка, настоять 30 минут. Принимать по 1 ст. ложке 4-6 раз в день за час до еды.

6. 1 ст. ложку семян укропа настоять в 1,5 стакана кипятка. Выпить в течение дня.

7. 1 ст. ложку сухой травы душицы залить 0,5 л кипятка, настоять, укутав, 30 минут. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день.

**Внимание!** Беременным женщинам настоей душицы принимать нельзя.

8. 1 ч. ложку травы полыни обыкновенной залить стаканом кипятка, настаивать 4 часа. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

9. 1 ст. ложку цветков клевера лугового залить стаканом кипятка, настоять 30 минут. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день.

10. 1 ст. ложку измельченного корня и корневищ валерианы залить стаканом холодной кипяченой воды, настоять 6-8 часов. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день при головных болях нервного происхождения. Можно пить и отвар валерианы: 10 г корня валерианы (не более 30 г) измельчить, залить 300 мл воды комнатной температуры, кипятить 30



# СПИНА — НЕ СТРУНА

Позвоночник — не только опора тела. Это и проводник нервных импульсов и энергетических потоков, в нем располагаются спинной мозг, по его шейному отделу проходят крупные кровеносные сосуды. Любое нарушение в каком-либо отделе позвоночника непременно скажется на работе внутренних органов, связанных с ним. В странах Востока образно называют позвоночник «осью жизни».

Недавно Всемирная организация здравоохранения в своем очередном докладе отметила, что практически у всех людей на планете после 30 лет появляются дегенеративные изменения позвоночника.

Немалую роль в этом играют родовые травмы. Какими они бывают? Как заметить их послед-

ствия? На что должны обращать внимание родители? Об этом нашему корреспонденту рассказывает врач-вертеброневролог 9-го лечебно-диагностического центра Министерства обороны Виль Лукманович Саттаров.

## Почему «стебель» кривой

О проблеме родовых травм начали говорить только в последнее вре-



мя. Разве их не было в прежние времена? Этот вопрос я задала доктору Саттарову в самом начале беседы.

— Конечно, были, — ответил



Виль Лукманович. Упоминания о родовых травмах можно найти в трудах древних врачей, начиная с Гипократа. Но прежде обращали внимание только на грубые повреждения, а сейчас научились диагностировать и менее выраженные травмы позвоночника и спинного мозга, которые тоже оставляют далеко не безобидные последствия. Начиная с XIX века многие врачи, в том числе и российские, интересовались такими нарушениями. Тем не менее некоторые осложнения родовых (натальных) травм до сих пор остаются незамеченными, а потом сказываются на здоровье человека. Я говорю о таких «малосущественных деталях», как асимметрия плечевого пояса и лопаток или небольшая разница в длине ног. Чтобы представить себе, как эти «детали» могут проявиться позже, давайте сравним анатомический таз человека с точным горшком. Если горшок деформирован, из него вряд ли вырастет растение со стройным стеблем. В данном случае речь идет о стройности позвоночника.

— Сейчас в акушерстве все чаще используются методы щадящего родовспоможения. Неужели проблема натальных травм до сих пор остается острой?

— Очень многое зависит от самой роженицы. К сожалению, современные девушки здоровьем не блещут. Они зачастую плохо развиты физически, многие курят, употребляют спиртное. Все это сказывается на родовой деятельности. А кроме того, если у девочки в детстве пропустили перекос тазовых костей, то, когда ей придет время рожать, неминуемо возникнут сложности для младенца. Природой предусмотрено, что в процессе родов кости материнского таза раздвигаются равномерно и ребенок плавно

выходит из него. При этом сила давления строго соответствует естественному строению таза. Если же в нем есть перекос в какую-то сторону, то позвоночник малыша получит травму с этой стороны.

По мнению доктора Саттарова, ситуацию можно исправить. Недавно на лекции в одном из московских роддомов он горячо доказывал врачам: достаточно в женской консультации замерять у беременных женщин промежуток между симфизом (серединой лона) и крестцово-подвздошным сочленением, чтобы проверить, есть ли у них перекос таза. Если перекос будет обнаружен, можно выправить таз специальными мануальными приемами. Но пока такие обследования будущих мам не проводятся, надо как можно раньше показать родившегося ребенка квалифицированному вертеброневрологу, который не пропустит нарушения. С помощью мягкой точечной мануальной коррекции и других безлекарственных приемов он сможет выровнять позвоночник ребенка, наладить кровообращение в нем. Это важно сделать, даже если нарушения обнаружены на каком-то одном участке. В противном случае нефизиологичное состояние одного из отделов позвоночника рано или поздно скажется на состоянии других сегментов. Но сделать такую коррекцию нужно до 15-16 лет, когда происходит окончательное формирование скелета.

### **Самое ранимое место — шея**

За годы многолетней практики в детских медицинских учреждениях доктор Саттаров наблюдал разнообразные нарушения в позвоночнике и нервной системе малышей и подростков. Как правило, они были следствием родовых травм. Чаще



всего встречались нарушения в шейном отделе позвоночника — они по статистике составляют до 90 процентов всех натальных повреждений. Это связано с тем, что чаще всего младенец выходит из родовых путей головкой, которую акушеры поворачивают для облегчения прохождения всего тела. В такие моменты и возможны так называемые ротационные (от лат. слова *rotatio* — круговое вращение) подвывихи в шейном отделе.

Виль Лукманович привел характерные примеры.

Девочка четырнадцати лет пожаловалась, что ее уже два года беспокоят приступы сильной головной боли в затылочной области, отдающей в виски. После уроков боль нарастала и сопровождалась появлением тумана перед глазами. Доктор Саттаров осмотрел фигуру девочки и обратил внимание на выпиравшие лопатки, похожие на крылья, и вывернутость (переразгибание) рук в локтевых суставах. На вопрос доктора о самочувствии на уроках физкультуры девочка ответила, что не любит их, потому что не может висеть на турнике и отжиматься от пола. Все это указывало на мышечную слабость рук, характерную для травм шейного отдела позвоночника. Оставалось расспросить маму девочки о течении родов. Как и предполагал доктор Саттаров, роды были тяжелыми, пришлось даже проводить реанимационные мероприятия новорожденной. Рентгенограмма, реоэнцефалограмма и УЗИ подтвердили факт смещения шейных позвонков, повлекших за собой нарушение кровообращения головного мозга.

У другой девочки давняя родовая травма обнаружилась внезапно. Как-то, проснувшись утром, она заметила, что правая рука у нее безвольно свисает, не действует.

Через полтора часа парез прошел, но осталась боль. Когда родители привели дочку к доктору Саттарову, он обнаружил снижение силы во всех мышечных группах правой руки. При осмотре позвоночника Виль Лукманович заметил сглаженность физиологического лордоза (естественного изгиба вперед). Рентгенограмма показала смещение шейных позвонков, а реоэнцефалограмма — снижение кровенаполнения позвоночных артерий, питающих верхние конечности. Резкое снижение тонуса мышц (мышечная гипотония) объяснялось именно этими нарушениями.

Сделанная пациенткам мягкая мануальная коррекция, процедуры рефлексотерапии и прием улучшающих кровообращение медикаментов помогли нормализовать их состояние.

Мышечная гипотония часто сопровождает проблемы позвоночника. Проявляться она может по-разному. Например, у некоторых новорожденных объем движений в конечностях превышает физиологический: малыш легко «складывается» пополам, а ноги может разложить в стороны, как лягушка. Такое переразгибание — признак мышечной гипотонии, которую называют еще «синдромом вялого ребенка». Малыш подрастает, а переразгибание в суставах у него остается. Окружающие думают, что у него повышенная природная гибкость, прочат ему успехи в гимнастике. Виль Лукманович вспоминает одного мальчика с такими симптомами, которого родители отдали в спортшколу. Действительно, вначале акробатика давалась ему легко, но после тренировок он чувствовал слабость, головокружение. А однажды во время занятий ощутил такую сильную головную боль, что его срочно госпи-



тализируют в неврологическую клинику. Как оказалось, это было острое нарушение мозгового кровообращения, возникшее из-за нестабильности шейных позвонков: резкое вращение головой во время тренировки привело к пережатию артерии и внезапному ухудшению питания мозга.

«Отсроченные» осложнения родовых травм могут выразиться и в совсем других нарушениях. Иногда появляются судорожные состояния (в том числе эпилептический синдром), снижение зрения и слуха, сколиоз (искривление позвоночника в сторону) и остеохондроз. Одного пациента доктора Саттарова беспокоили боли в шейно-затылочной области, иногда они сопровождались ощущением «выпирания» глаз. Зрение при этом ухудшалось, буквы при чтении расплывались. Окулист не нашел у мальчика нарушений зрения, а вертеброневролог обратил внимание на кривошею, напряженность шейно-затылочных мышц, болезненность остистых (расположенных по центру) отростков шейных позвонков и асимметрию плечевого пояса. Все это указывало на перенесенную родовую травму. Томография и реоэнцефалография зафиксировали признаки раннего шейного остеохондроза, который, в свою очередь, привел к сосудистой недостаточности в тех отделах, которые питают орган зрения. После лечения у доктора Саттарова головные боли у мальчика прошли, зрение нормализовалось.

— Часто детям или подросткам, которых беспокоят головные боли, ставят диагноз «вегето-сосудистая дистония» или «мигрень». На самом же деле это может быть нарушением мозгового кровообращения из-за натальной травмы шейного отдела, — говорит Виль Лук-

манович. — Организм стремится компенсировать нарушение за счет усиления кровотока из бассейна сонных артерий: боли ослабевают, приступы возникают реже, и все думают, что ребенок «перерос» болезнь. Но кто знает, как долго продлится компенсация? Когда ребенок повзрослеет, у него может обнаружиться склонность к сосудистым заболеваниям, возможен даже ранний инсульт. Поэтому частые головные боли у детей — серьезный повод для обращения к вертеброневрологу.

### Как ходит ваш ребенок?

«Отголосками» родовых травм бывают не только нарушения в шейном отделе позвоночника. При ягодичном предлежании плода во время родов нередко случаются вывихи бедра, которые обычно считают «врожденными». Для них типична асимметрия ягодичных складок. Доктор Саттаров подчеркивает, что это — не ортопедическая проблема, а неврологическая.

Гораздо реже встречается синдром «кукольной ножки»: ягодичная складка слишком углублена, и нога словно «приставлена» к ягодице, как у куклы. Это симптом вялого пареза ноги, развившегося в результате повреждения спинномозговых нервов в тазовой области.

По этой же причине у детей, родившихся с тазовым предлежанием, может возникнуть симптом «распластанного живота», с гипотонией и дряблостью мышц брюшной стенки. Чтобы выявить такие нарушения, родители должны обращать внимание, не устают ли ноги ребенка во время ходьбы, не ощущает ли он в них слабость, не укорочена ли одна нога по сравнению с другой, не наблюдается ли у ребенка косолапости или других

нарушен  
ве могут  
лиоз, но  
первый в  
состояни  
Возьм

ную пато  
(недерж  
мочи и  
бенка не  
мочевыв  
рит Сат  
невролог  
симптома

ют перер  
вов (реб  
лягушки)

(быстро

плохо бе

наки, кото

роневрол

ределенн

ность мы

яса. Но на

должны с

очень хар

щие ночн

тальных т

дети на ст

зают с нег

края сиде

остается н

Доктор

потенцию

ет с родо

мнению, о

случае, ес

но питание

щих импул

которые обе

Натальн

ны привест

дочно-киш

шено пита

которые инне

ные органь

могут нару

частые сры



нарушений походки. На такой основе могут развиваться не только сколиоз, но и болезни, которые, на первый взгляд, никак не связаны с состоянием позвоночника.

Возьмем такую распространенную патологию, как ночной энурез (недержание мочи). Если анализы мочи и обследование почек у ребенка не подтверждают болезни мочевыводящей системы, то, говорит Саттаров, следует искать неврологические нарушения. Их симптомами в данном случае бывают переразгибание коленных суставов (ребенок легко принимает позу лягушки), гипотония мышц ног (быстро устает во время ходьбы и плохо бегает). Есть и другие признаки, которые видны только вертеброневрологу: неполноценность определенных позвонков, напряженность мышц на уровне тазового пояса. Но на один симптом родители должны обратить внимание — он очень характерный. Дети, страдающие ночным энурезом на почве натальных травм, не могут ровно сидеть на стуле. Они постоянно сползают с него: ягодицы оказываются у края сидения, а поясничный отдел остается на весу.

Доктор Саттаров и раннюю импотенцию у мужчин иногда связывает с родовыми травмами. По его мнению, она может наступить в том случае, если из-за травмы нарушено питание нервных волокон, несущих импульсы от мотонейронов, которые обеспечивают эрекцию.

Натальные повреждения способны привести и к заболеваниям желудочно-кишечного тракта, если нарушено питание нервных волокон, которые иннервируют пищеварительные органы. Ранним признаком такого нарушения у новорожденных могут служить продолжающиеся частые срыгивания.

## Любящие родители наблюдательны

По мнению доктора Саттарова, ради профилактики родовых травм нужно пересматривать каноны современного акушерства. На своих лекциях перед врачами он приводит в пример профессора из Казани Д.А.Хасанова, с которым когда-то активно сотрудничал. Этот высококвалифицированный специалист придерживался щадящих приемов родовспоможения и добился того, что в его клинике количество родовых травм снизилось во много раз.

Не менее важно, считает доктор Саттаров, сразу же после родов проводить осмотры новорожденных детскими неврологами. Установить патологию, отличить ее от функционального симптома может только врач. Но родители должны быть наблюдательны, подмечать, не обнаруживаются ли у ребенка те признаки неблагополучия, о которых рассказывал доктор Саттаров. Подытоживая сказанное, он дал такие рекомендации.

- ♦ Когда ребенка привозят из роддома, обращайте внимание на его поведение. Беспрерывный сон, вялое сосание могут быть следствием сниженного тонуса мышц, а беспокойство, возбудимость, плач, наоборот, говорят о повышенном мышечном тонусе. И то и другое состояние нефизиологично, и, если не принять меры, оно может привести к болезням.

- ♦ Замечайте, какое положение чаще всего принимает ребенок: не поворачивает ли голову все время в одну сторону, как складывает ручки и ножки, симметрично ли они лежат? Все это должно быть предметом обсуждения с врачом.

- ♦ Если ребенок часто срыгивает, проверьте, не является ли это след-



ствием перекорма (в этом случае малыша после кормления достаточно поддержать вертикально, чтобы он перестал срыгивать). Если вы поймете, что дело не в этом, надо посоветоваться с врачом.

♦ Когда ребенок начинает держать головку (а это в норме бывает к двум месяцам), надо обращать внимание, не свешивает ли он ее в одну сторону. Когда он начнет сидеть, подмечайте, симметрично ли положение его тела, не заваливается ли он постоянно на одну сторону. Также внимательно надо наблюдать за первыми шагами малыша: становится ли он всей подошвой на пол или ходит на носочках, не сильно ли заворачивает стопы вовнутрь или наружу?

Доктор Саттаров подчеркнул, что, если ребенок к шести месяцам начнет сидеть, а к году — ходить без отмеченных нарушений, его развитие можно считать нормальным.

♦ В дальнейшем, когда малыш будет подрастать, надо обращать внимание, может ли он ровно стоять, не изгибая тело и не наклоняя голову в сторону? Не задерживается ли в движении одна рука по сравнению с другой? Понаблюдайте, как он наклоняется, приседает, выполняет гимнастические упражнения: не обнаруживается ли при этом слабость в руках или ногах? нет ли переразгибания суставов?

♦ Очень важным признаком неблагополучия является сглаженность или, наоборот, чрезмерная выпуклость естественных изгибов позвоночника вперед и назад — лордозов и кифозов. Благодаря нормальным изгибам обеспечивается амортизация опоры тела. Спина не должна быть совсем прямой, не требуйте от ребенка, чтобы он стоял «как струна».

♦ Нелишне проверить и такие

«мелочи», как симметрия ушей, глаз, разреза губ, лопаток. Если обнаружатся какие-либо отклонения, надо показать ребенка невропатологу, который при необходимости направит его к другим специалистам. Скорее всего, потребуется пройти обследования на диагностической аппаратуре, чтобы объективно выявить имеющиеся проблемы. И лечение должно быть полноценным: позвоночник нельзя привести в порядок однократной процедурой, как думают некоторые мамы и папы, показывающие ребенка врачу лишь во время обострения, — здесь требуется комплексное воздействие.

Сам доктор Саттаров применяет мягкую точечную мануальную коррекцию позвоночника и такое же мягкое воздействие на животик ребенка, сочетая их при необходимости со звуковой гимнастикой, цвето- и светотерапией. По сути, его методика представляет собой «повитушный массаж». Как известно, в старину повитухи и роды принимали, и умело «правили» всех новорожденных. Это делала бабушка Виля Лукмановича, которая была акушеркой и костоправом. Она и передала внуку свой опыт. Многим полезным приемам он теперь обучает родителей.

Если привезенный из роддома ребенок беспокоен или, наоборот, чрезмерно сонлив; если его головка во время сна постоянно занимает одно и то же положение, несмотря на попытки мамы повернуть ее в другую сторону, — это наводит на мысль о нарушении в шейном отделе позвоночника.

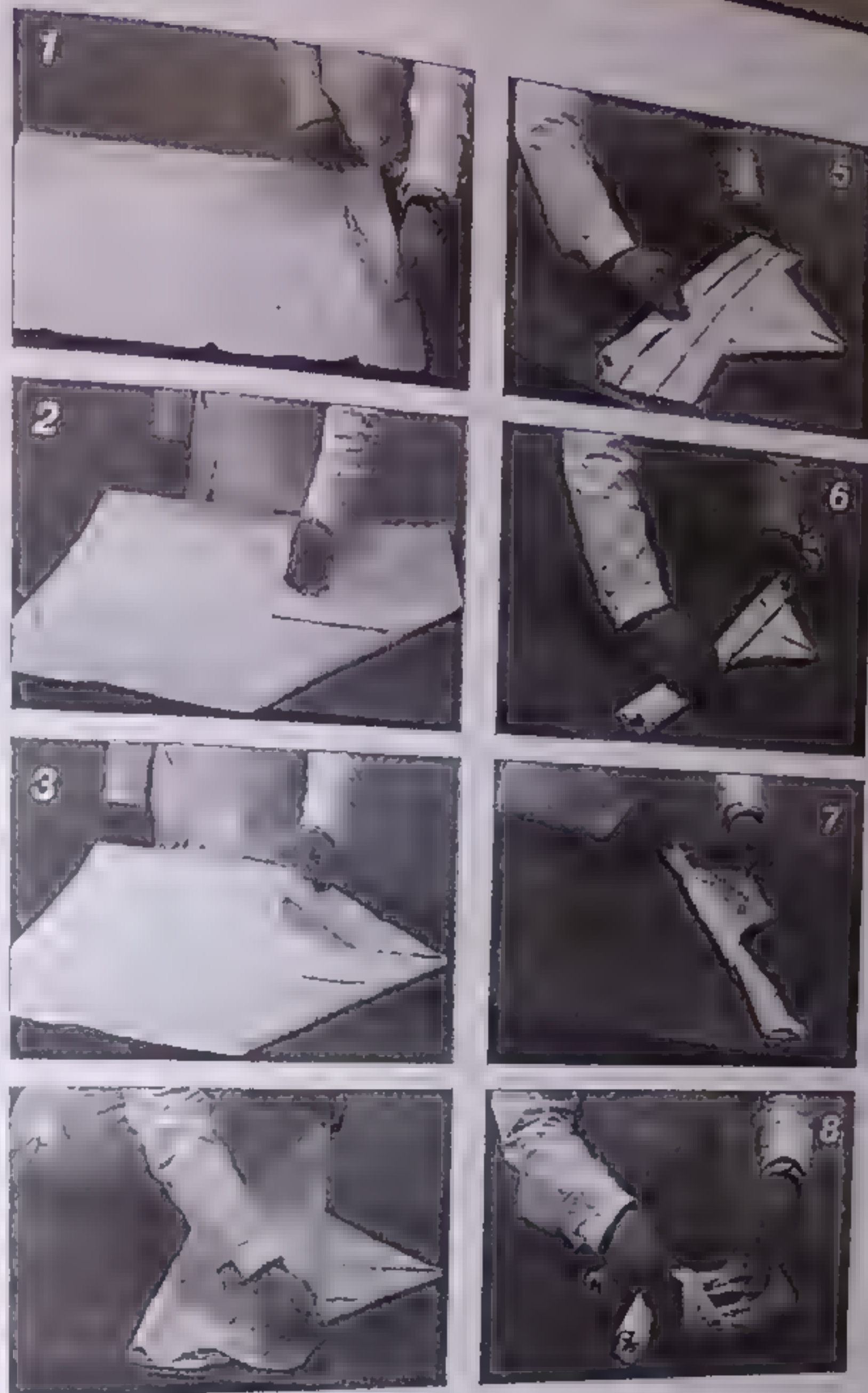
Устранить незамеченную родовую травму шейного отдела помогает укладка новорожденного малыша в пеленку, сложенную по особому способу, называемому «чепчик».

Нужно взять кую пеленку на столе край, сообразом головку (то 1). Затем вернуть и завести облетиком» (пеленки) голыши. Подворачивать пеленку, и в итоге он сидит (4,5,6,7), и «идет» верх. Получился плотным валиком надевать малыша, вставляется шея застегивается (есть безопорная булавки с наконечником). Эта укладка движений, же время правильное дела позво потребуются лыш не буделовку. Его мых дней жизни ребенка до трехцев (обычно травмами начинают делать головку). По Виля Лукмановича, каждый надевание за это время лает свое дело — ные позвонки мут правили физиологичное положение.



Нужно взять большую тонкую пеленку, расстелить ее на столе и подогнуть один край, сообразуясь с размером головки ребенка (фото 1). Затем пеленку перевернуть и с этого же конца завести оба ее края «самолетиком» (2,3), чтобы верх пеленки образовал треугольник. После этого надо подворачивать нижний конец пеленки так, чтобы в итоге он свернулся в валик (4,5,6,7), на котором «сидит» верхний треугольник. Получился капюшончик с плотным валиком (8). Чепчик надевается на голову малыша, валиком охватывается шея, при этом валик застегивается булавкой (есть безопасные «детские» булавки с пластмассовым наконечником).

Эта укладка не стесняет движений, пропускает воздух, в то же время она хорошо фиксирует правильное положение шейного отдела позвоночника. Такой чепчик потребуются до тех пор, пока малыш не будет уверенно держать головку. Его можно применять с первых дней жизни ребенка до трех месяцев (обычно дети с травмами позже начинают держать головку). По опыту Виля Лукмановича, каждодневное надевание чепчика за это время делает свое полезное дело — шейные позвонки займут правильное, физиологичное положение.



Если нарушения более серьезные, в валик требуется вставить полоску картона высотой до 2 см (в зависимости от размеров шейки малыша), но, конечно же, — после консультации с врачом.

Последствия родовых травм — это та проблема, которая не может быть разрешена без взаимного сотрудничества родителей и врачей.



Фото Сергея Яраева

Доктор Саттаров демонстрирует мамам чепчик, корректирующий шейный отдел позвоночника



# Поможем друг другу

✍ "В последнее время я стала замечать, что ногти на руках у меня стали хрупкими, постоянно ломаются. Подскажите, пожалуйста, как их укрепить".

Нина Мошкина, г. Москва

✍ "У моей знакомой обнаружено редкое заболевание — саркоидоз легких. Посоветуйте, пожалуйста, если кто-то знает, какое необходимо лечение и каким должен быть образ жизни".

Б.Д.Рейгородский, г. Самара

От редакции. В №11 за 2001 год в нашем журнале была опубликована статья Валентины Ефимовой "Диагноз: саркоидоз", в которой подробно рассказывалось об этом заболевании. Кроме того, в №9 за 2001 год в рубрике "Поможем друг другу" было опубликовано письмо читательницы об ее опыте лечения саркоидоза.

## СОВЕТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

### Вкусное общеукрепляющее средство

Каждую осень я делаю для себя очень вкусную и полезную смесь. Она помогает мне пережить зиму, практически не болея. Для ее приготовления требуются: грецкие орехи (плоды) — 500 г, курага — 500 г, изюм — 500 г, лимоны — 4 шт., мед — 500 г. Орехи, курагу, изюм, лимоны с цедрой пропустить через мясорубку, добавить мед и перемешать. Принимать смесь по 1-2 ч. ложки один раз в день.

Валентина Кедя, Московская обл.

### Оздоровительная настойка

Купите в аптеке пять настоек: пиона, валерианы, пустырника (по 100 мл), эвкалипта — 50 мл, мяты — 25 мл и все слейте в пол-литровую бутылку. Добавьте туда 10 столбиков гвоздики (не измельченных), закройте бутылку и настаивайте в темном месте при комнатной температуре в течение двух недель.

Принимайте настойку 3-4 раза в день за 15-20 минут до еды по 20-25 капель (можно капать настойку на кусочек сахара, разводить в воде или запивать водой).



Такая настойка улучшает мозговое кровообращение, оказывает противовоспалительное и противосудорожное действие, помогает при варикозах периферических сосудов, при венозном застое, предупреждает образование тромбов, стимулирует кровотворение. Помогает она и при тахикардии и аритмии, при повышении артериального и внутричерепного давления, при неврозах. Обладает также и противоопухолевым действием.

Елена Романенко, г. Пермь

### Если кашель замучил (народные рецепты)

1. Средних размеров черную редьку нарезать кубиками, перемешать со стаканом меда. Положить в глиняный горшочек с крышкой и поставить в духовку на самый маленький огонь на 2 часа. Затем выжать из редьки сок и пить по 1 ст. ложке каждые 1,5-2 часа.

2. 1 ст. ложку сухих цветков бузины травянистой залить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана 3-4 раза в день за 15 минут до еды.

3. 20-30 листьев мать-и-мачехи залить 1 л крутого кипятка и настоять ночь в термосе. Принимать по 1 стакану 3 раза в день.

4. Смешать мать-и-мачеху (листья) — 1 часть, пырей (корневище) — 1 часть, липу (цветки) — 1 часть, бузину травянистую (цветки) — 1 часть, коровяк (цветки) — 1 часть. 1 ст. ложку сбора заварить стаканом крутого кипятка. В течение дня выпить три стакана такого настоя.

### Ирландский рецепт от простуды для взрослых

0,5 л светлого (лучше нефильтрованного) пива в эмалированной посуде поставить на небольшой огонь и постепенно вылить туда, перемешивая, полстакана меда. Добавить несколько столбиков гвоздики и пару кружков лимона. Смесь нагреть до 80 градусов, не кипятить! Пить в теплом виде.

### Чеснок и масло от варикоза

Поработав прошлым летом на огороде, я обнаружила, что у меня сильно выступили на ногах вены. К счастью, я незадолго до этого вычитала в газете один рецепт и сейчас хочу им поделиться. У меня после месячного курса лечения вены "спрятались" и больше не появлялись, даже после ударного труда этим летом на любимом участке.

Рецепт заключается в следующем. Нужно растолочь или натереть белый чеснок (именно с белой, а не синеватой шелухой), смешать с равным количеством свежего сливочного масла. Затем наложить эту смесь на выступающие вены, накрыть пергаментной бумагой, обмотать сверху чем-нибудь теплым и оставить на ночь. Я делала такие компрессы каждый вечер в течение месяца. Утром ноги мыла и обматывала эластичным бинтом, поверх которого надевала чулки и ходила так целый день до вечера, то есть до следующей процедуры.

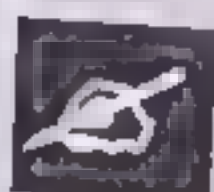
О.А.Плетень, г. Чернигов





Фото Сергея Яраева

**Рубрику  
ведет  
Татьяна  
Сахарчук,  
кандидат  
медицинских  
наук**



«В результате перенесенной травмы у меня был удален здоровый желчный пузырь. Теперь беспокоят то поносы, то запоры. Из-за сильного брожения не могу есть дрожжевой хлеб. Расскажите, пожалуйста, как можно восстановить гармоничную работу желудочно-кишечного тракта?»

М. Лугвенева, г. Новосибирск

Как известно, желчный пузырь выполняет роль резервуара желчи, которая вырабатывается клетками печени. После приема пищи желчь из желчного пузыря начинает поступать в двенадцатиперстную кишку, способствуя перевариванию и всасыванию жиров и жироподобных веществ в кровь. В желчном пузыре из желчи всасываются часть воды и некоторые другие вещества. В результате меняется ее химический состав. Желчь становится более концентрированной, она гуще, темнее, производит впечатление вязкой. Кроме того, с ритмом сокращений и расслаблений желчного пузыря рефлексорно связан и ритм сокращений круговых мышц сфинктера Одди — мышечного кольца, замыкающего место впадения общего желчного протока в двенадцатиперстную кишку.

Поэтому после удаления желчного пузыря (даже здорового) у 20% оперированных бывают нарушения в функционировании желудочно-кишечного тракта, даже если операция прошла без осложнений (что, к сожалению, бывает не всегда). При наличии осложнений, связанных с техническими особенностями операции, дальнейшее лечение определяет хирург. Эти случаи мы разбирать не будем.

Будем считать, что операция по удалению желчного пузыря (холецистэктомия) прошла удачно, и рассмотрим возможные нарушения в системе пищеварения (их чаще всего называют постхолецистэктомическим синдромом). Что же происходит?



после удаления желчного пузыря желчь во время переваривания пищи начинает поступать в двенадцатиперстную кишку непосредственно из печени. При этом возникает дискинезия (нарушение моторики) сфинктера Одди (в данном случае — спазм его мышц) и дискинезия внепеченочных желчных протоков. Меняется химический состав желчи в двенадцатиперстной кишке. Она становится более жидкой, химически менее агрессивной и уже хуже защищает кишку от обсеменения микробами.

Дальше может возникнуть целая причинно-следственная цепь событий. В двенадцатиперстной кишке происходит так называемая микробная контаминация (заражение, загрязнение). Развивается дисбактериоз верхних отделов желудочно-кишечного тракта. Микробы в процессе жизнедеятельности расщепляют соединения желчных кислот с билирубином. Этот процесс называется деконъюгацией желчных кислот. Такие желчные кислоты становятся сильными раздражителями слизистой двенадцатиперстной кишки. В результате этого раздражения и под действием микробов могут возникнуть дуоденит — воспаление двенадцатиперстной кишки и дуоденальная дискинезия — нарушение двигательной активности двенадцатиперстной кишки, дуодено-гастральный рефлюкс — забрасывание пищевых масс из двенадцатиперстной кишки обратно в желудок, гастрит — воспаление слизистой желудка. Могут появиться и другие неприятности — дисбактериоз нижних отделов кишечника, энтерит и колит (воспаление тонкого и толстого кишечника), поносы и запоры, метеоризм. Иногда возникает реактивный панкреатит (воспаление поджелудочной железы) со своей добавочной симптоматикой.

Деконъюгированные желчные кислоты не могут всосаться через стенку кишечника обратно и использоваться в желчи вторично, что происходит в норме, при наличии желчного пузыря. Желчные кислоты выводятся и теряются организмом. А ведь они нужны для переваривания жиров. Таким образом, переваривание и всасывание жиров и жирорастворимых витаминов нарушается. Может возникнуть уже синдром *мальдигестии* — нарушение переваривания питательных веществ. Дискинезия сфинктера при воспалении двенадцатиперстной кишки усиливается. Замыкается порочный круг.

К счастью, все перечисленное выше бывает не всегда и не у всех, потому что организм обладает громадными компенсаторными возможностями. Но нужно помнить о следующем. Постхолецистэктомический синдром без лечения может прогрессировать. Если признаки нарушения пищеварения появились и беспокоят, сначала нужно проконсультироваться и обследоваться у хирурга, чтобы исключить или подтвердить хирургические причины этих явлений. Если хирург не нашел «своей патологии», лечением должен заняться гастроэнтеролог.

Но и от самого пациента многое зависит. Чтобы со временем добиться стойкой компенсации функции желудочно-кишечного тракта, надо, во-первых, четко соблюдать режим питания. Он зависит от того, сколько времени прошло после операции. В течение первых двух лет надо есть 5-6 раз в сутки. В ранние сроки после операции суточный пищевой рацион должен быть низкокалорийным, с ограничением жиров. Даже полезные растительные масла в этот период нежелательны. Бараний жир исключается полностью.



Ограничиваются продукты, содержащие холестерин, сладкое (легкоусвояемые углеводы), запрещаются острое и пряности. Все — в отварном, запеченном и тушеном виде. Хлеб — только белый, не сдобный и ни в коем случае не теплый и не свежий (только черствый или подсушенный). Та же диета должна соблюдаться и в более поздние сроки при обострениях.

Через два месяца после операции в рацион постепенно вводят клетчатку: отруби, салаты, овощи, фрукты, сырые капусту и морковь. Но редьку, чеснок и сырой лук есть еще нельзя.

Полезны кисломолочные продукты, содержащие живые бифидобактерии, такие как бифидок и бифидокефир. Желательно, чтобы на упаковке было указано, что продукт изготовлен асептически. Надо обращать внимание и на сроки годности. Бифидобактерии увеличивают содержание в кишечнике витаминов, ферментов, вырабатывают субстанции типа антибиотических, улучшают обмен веществ и осуществляют детоксикацию. Установлено, что эти бактерии (которые содержатся в живом виде в некоторых препаратах, применяемых при дисбактериозах, и в некоторых кисломолочных продуктах) способны преципитировать (осаждают) деконъюгированные желчные кислоты и поглощать их. Перерабатывают они и холестерин, не давая ему всасываться. (Поэтому некоторые врачи советуют употреблять содержащие бифидобактерии продукты для профилактики атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний.) В промышленном приготовлении кисломолочных продуктов используются разные штаммы бифидобактерий (например, для приготовления бифидока — японский штамм бифидобактерии ББ 537).

Уже через месяц после операции, в период восстановления, полезны хвойные ванны (после консультации с хирургом!).

Помогает восстановительное лечение в местных (в тех же климатических условиях) санаториях гастроэнтерологического профиля, но не ранее чем через 1,5-3 недели после операции и при отсутствии осложнений. Иногда назначаются некоторые минеральные воды (в горячем виде).

Под наблюдением лечащего врача проводится лекарственная терапия. Ведущими гастроэнтерологами в подобных случаях рекомендуются так называемые *прокинетики* (например, церукал, мотилиум, дебридат — за 15 минут до еды) — эти лекарства нормализуют функцию сфинктера Одди и двенадцатиперстной кишки, *полиферментные препараты* (креон, фестал), *эссенциале, витамины*.

Для адсорбции деконъюгированных желчных кислот, если нет выраженного снижения кислотности желудочного сока, в течение месяца применяют *альмагель, маалокс, гастал* и др. При выраженной микробной контаминации курсами применяют противомикробные средства типа *бисептола, фуразолидона, эритромицина*.

Полезна и фитотерапия.

• *Анис и мята*. Взять по 1/2 ч. ложке высушенных листьев, залить 300 мл кипятка, настаивать полчаса. Пить до еды в теплом виде.

• *Земляника лесная*. Высушить кустики целиком, с корнем. 2 кустика положить в заварочный чайник, залить кипятком и настаивать полчаса. Пить как чай, утром и вечером.



# АНТИОКСИДАНТЫ КРУПНЫМ ПЛАНОМ

*В прошлых номерах мы рассказывали об антиоксидантах — полезных веществах, которые препятствуют образованию свободных радикалов, разрушающих клетки организма. Было дано описание главных антиоксидантов — витаминов А, С, Е и селена, а также их помощников — микроэлементов, биофлавоноидов, энзимов. Я продолжаю разговор с заслуженным деятелем науки РФ, доктором биологических наук, профессором Института питания РАМН Владимиром Борисовичем Спиричевым. На этот раз речь пойдет о том, почему многие люди испытывают нехватку антиоксидантов*

## Кругом дефицит

К сожалению, и антиоксиданты бывают в дефиците. Это прямо или косвенно способствует снижению иммунитета у взрослых и детей и служит риском возникновения различных заболеваний.

Зачастую нехватка аскорбиновой кислоты (которая, по данным Института питания, имеет место у 70-100% россиян!) сочетается с высоким уровнем триглицеридов и «плохого» холестерина в крови, даже у молодых людей. Это приводит к ранним проявлениям гипертонии, ишемической болезни сердца и других сердечно-сосудистых нарушений, по которым мы, как известно, «впереди планеты всей».

Кроме того, специалисты высказывают мнение, что дефицит аскорби-

новой кислоты, витамина Е и каротина (препятствующих образованию в организме мощных канцерогенов нитрозаминов), а также поступление с пищей нитратов и нитритов снижают сопротивляемость россиян к раку.

Но почему при широком современном выборе продуктов питания большинство людей испытывает нехватку витаминов и минеральных веществ? Попробуем с этим разобраться.

Чтобы насытить организм, например, витамином С, нужно ежедневно съедать не менее 0,5 кг яблок или выпивать 3-5 л яблочного сока. Далеко не все это могут себе позволить. Правда, и яблочки на рынке сегодня продаются не те, что были когда-то. По данным Японского Института питания, содержание витамина С и каротина в овощах и фруктах (которые мы покупаем на рынке), выращенных с применением удобрений и современных агроприемов, в 10-20 раз ни-



же, чем в дикорастущих плодах. К тому же дефицит витамина С и биофлавоноидов возникает и в силу того, что они (в отличие от каротиноидов) быстро разрушаются в результате термической обработки. Многие продукты теряют свои активные свойства в процессе транспортировки и хранения (известно, что после шестимесячного хранения содержание витамина С в овощах и фруктах снижается вдвое).

В результате промышленного и сельскохозяйственного использования, а также из-за загрязнения окружающей среды ухудшается минеральный состав почв, поэтому во многих продуктах животного и растительного происхождения становится меньше микроэлементов. Например, по данным Института питания РАМН, более 80% населения, проживающего в экологически неблагоприятных регионах России и в больших городах, испытывает недостаток селена, цинка, марганца и хрома.

Другая причина дефицита антиоксидантов — их плохая усвояемость в организме из-за различных болезней. Профессор Спиричев привел данные Института питания о том, что у обследованных пациентов многих больниц и клиник был выявлен сильнейший гиповитаминоз, который был усилен именно болезнями (желудочно-кишечного тракта, печени и почек и т.д.), а также введением антибиотиков, хирургическим вмешательством, вынужденной гиподинамией.

Усвоение витамина С и биофлавоноидов ухудшается при инфекциях, травмах, ожогах, стрессах, тяжелых физических нагрузках. Дефицит витамина Е встречается у людей с заболеваниями поджелудочной железы, желчного пузыря, имеющих кисты и фибромы. Если у человека, кроме названных проблем, снижен уровень гормонов щитовидной железы или он живет в условиях плохой экологии, то поступление в организм витамина А и синтез его из каротинов ограничивается.

Свой отрицательный вклад в усвоение антиоксидантов организмом вносят также курение и потребление алкоголя.

## Проявления дефицита антиоксидантов

Витамин А (ретинол) — снижение остроты зрения, особенно в сумерках, сухость и истончение кожи, слизистых оболочек, угревая сыпь, фурункулез, нарушение структуры и роста волос, ослабление иммунитета, склонность к простудным и бронхо-легочным заболеваниям, нарушение функции яичников у женщин.

Витамин С (аскорбиновая кислота) — быстрая утомляемость, ослабление иммунитета, особенно к простудным заболеваниям, хрупкость капилляров (частые синяки на коже, кровоточивость десен), плохое заживление ран, плохое усвоение железа.

Витамин Е (токоферол) — повышенная склонность к разрушению эритроцитов, анемия, мышечная слабость, бесплодие.

Селен — риск инфаркта миокарда, частые простудные заболевания, ослабление функции печени, щитовидной железы, артриты, катаракта, глаукома, дерматиты, выпадение волос, дистрофия ногтей.

Цинк — депрессия, ослабление памяти, задержка развития у детей, нарушение полового созревания у мальчиков, снижение потенции у мужчин, извращение обоняния и вкуса, выпадение волос, фурункулез, угревая сыпь, дерматиты.

Медь — повышенная возбудимость, хронические колиты, артриты, остеопороз, снижение функций печени, ослабление иммунитета, риск новообразований, пигментация кожи.



## Нормы потребления антиоксидантов, рекомендованные Институтом питания РАМН (мг в сутки)

**Витамин А:** дети — 0,4-0,7;  
подростки, взрослые и пожи-  
лые — 0,8-1,0; беременные и  
кормящие женщины — 1,0-1,4

**Витамин С:** дети — 30-60;  
подростки — 70; взрослые —  
70-100; беременные и кормя-  
щие женщины — 90-120; пожи-  
лые люди — 80

**Витамин Е:** дети — 3-10;  
подростки — 10-15; взрослые  
— 8-10; беременные и кормя-  
щие женщины — 10-14; пожи-  
лые — 12-15

**Цинк:** дети — 3-10; подростки  
и взрослые — 10-15; беременные  
и кормящие женщины — 20-25

**Медь:** дети и подростки —  
1,0-1,2; взрослые — 1,2-1,5; по-  
жилые — 1,5-2,0

**Селен (мкг в сутки):** дети —  
10-15; подростки — 20-25;  
взрослые — 25-55

## Содержание витаминов А и С в некоторых продуктах питания (в мг на 100 г продукта)

**Витамин А:** печень трески  
(консервы) — 5-15; печень го-  
вяжья, птицы — 4-8; икра зер-  
нистая — 0,2-1,0; сыры — 0,1-  
0,3; творог жирный — 0,1; мас-  
ло сливочное — 0,6-0,8

**Витамин С:** шиповник — 650;  
перец сладкий — 250; смороди-  
на черная — 200; петрушка —  
150; капуста цветная — 70; цит-  
русовые — 40-65; земляника са-  
довая — 60; капуста белокочан-  
ная — 40-65; капуста отварная —  
20-25; тушеная — 15-20; кваше-  
ная — 10-20; яблочный сок — 2.

## Принимать всю жизнь?

Так что же делать? Принимать супер-  
дозы витаминно-минеральных комплек-  
сов? Ведь время от времени такие реко-  
мендации появляются. Чего стоит одна  
нашумевшая книга дважды лауреата Но-  
белевской премии Лайнуса Полинга «Ви-  
тамин С и простуда», где он доказывал  
целесообразность приема высоких доз  
(до 10 г) аскорбиновой кислоты в день  
для профилактики и лечения ОРЗ и грип-  
па. Кроме того, он заявил, что 100 г и бо-  
лее аскорбиновой кислоты в день спасут  
жизнь раковым больным!

— Несмотря на шумный энтузиазм сто-  
ронников почтенного лауреата, предложе-  
ния Полинга не имели всеобщей медици-  
нской поддержки, потому что ни разу не  
получили подтверждения, — заметил по  
этому поводу В.Б.Спиричев. — Аскорби-  
новая кислота не может быть лекарством  
от рака, и сверхдозы ее сокращают частоту  
простудных заболеваний ровно нас-  
только, насколько это делают обычные до-  
зы (а физиологичным считается количест-  
во от 60 до 100 мг в день, как в составе пи-  
щевых продуктов, так и в составе аптечных  
добавок). Хотя, конечно, при недостатке  
витамина С способность лейкоцитов к  
уничтожению патогенных микроorganiz-  
мов резко снижается. Ведь как лейкоциты  
нейтрализуют микробы? Тем же спосо-  
бом, что и хирургическая сестра — с по-  
мощью перекиси водорода, которую сами  
же и вырабатывают. Но чтобы она не  
обожгла их нежные белые кровяные тель-  
ца, в лейкоцитах должна поддерживаться  
необходимая концентрация витамина С.

Однако в погоне за сенсациями мно-  
гие игнорируют факты. Поэтому возника-  
ли и мифы противоположного толка —  
будто аскорбиновая кислота (витамин С)  
приводит к перерождению клеток в рако-  
вые (!) и способствует образованию окса-  
латных камней в мочевыводящих путях.  
Но такие гипотезы, естественно, тоже не  
получили подтверждения.

Не меньше шумихи возникало и вок-



и других витаминов. Говорилось, например, о том, что витамин Е не дает эффекта в предупреждении атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний, тогда как многолетние наблюдения за различными группами населения доказали, что именно дефицит витамина Е приводит к этим заболеваниям.

Высказывалось мнение, что большие дозы бета-каротина могут способствовать развитию рака легких, хотя было доказано, что даже в больших дозах он не обнаружил своей канцерогенности. Правда, у группы лиц с риском рака легкого, связанным с курением, могут усилиться процессы окисления бета-каротина, что может привести к увеличению количества свободных радикалов, способных запускать процесс перерождения клеток в раковые. Поэтому Научный комитет по питанию Европейской комиссии по здоровью и защите потребителей обозначил безопасную норму бета-каротина, обеспечивающую его антиоксидантные свойства, — от 3 до 7 мг в день. В России, где овощей и фруктов потребляют меньше, чем в Европе, и среднее суточное поступление каротиноидов с продуктами питания не превышает 1,5-3 мг, целесообразен дополнительный прием препаратов или пищевых добавок на их основе.

Из всего сказанного следует, что применение витаминов и минеральных комплексов должно основываться на четких научных представлениях об их конкретной роли и механизме действия в организме.

— Витамины могут оказать лечебный эффект только в том случае, если болезнь связана с их дефицитом или сопровождается им. Основоположник отечественного учения о питательных веществах академик В.А.Энгельгардт говорил: «Витамины проявляют себя не своим присут-

ствием, а своим отсутствием». Тем более, это касается антиоксидантов, которые проявляют свои функции не по принципу «чем больше, тем лучше», а в качестве взаимосвязанных составляющих сложной системы организма, — считает В.Б.Спиричев. — Да, недостаток любого компонента этой системы неизбежно будет нарушать ее работу, но вряд ли введение повышенных доз одного или нескольких антиоксидантов может существенно повлиять на эффективность работы всей системы.

Нельзя бездумно и в больших количествах принимать витамины, а тем более микроэлементы. Ведь, например, те же селен и цинк — весьма токсичные металлы, и их избыток способен серьезно навредить. Так что первым делом следует проанализировать состояние здоровья и сопоставить признаки возможного неблагополучия со своим рационом питания. Лучше, конечно, посоветоваться со специалистом, какие витаминно-минеральные комплексы и полезные кишечные бактерии применять, чтобы как можно прицельнее помочь антиоксидантной системе организма.

В России традиционно не принято принимать «ненатуральные» витаминные добавки, хотя во всем мире, особенно в США, Канаде, Англии, до 60% населения регулярно используют эти средства. Газеты сообщают, что, например, мадам Тэтчер по утрам после чашки кофе и стакана апельсинового сока обязательно принимает таблетку аскорбиновой кислоты для поддержания тонуса. И у нас, в России, есть примеры. Скажем, создатель витаминного комплекса «Ундевит» профессор В.В.Ефремов в течение более тридцати лет ежедневно принимал по таблетке этого средства. Он скончался, когда ему было за 90 лет, и до последних дней не прекращал плодотворно работать.

Татьяна

За шесть  
Вити у его м  
масса прете  
просьбу их  
сала целый  
довольство  
Витя, по ее  
ую муху».  
— Пока о  
завтракает  
товала мать.  
в пижаме до  
ведь осенью



Татьяна Шишова, канд. пед. наук, психолог

ДЕТИ

# Маме едешь — дальше будешь



Фото Геннадия Михеева

За шесть с половиной лет жизни Вити у его мамы накопилось к сыну масса претензий. В ответ на мою просьбу их перечислить, она исписала целый лист. Но главное ее недовольство сводилось к тому, что Витя, по ее словам, «похож на сонную муху».

— Пока оденется, умоется и позавтракает — полдня пройдет, — сетовала мать. — Если я не прослежу, в пижаме до вечера ходить будет. А ведь осенью ему в школу!

— Витя помогает вам по дому? — спросила я.

— Да что вы! — искренно удивилась она. — Это какие же нервы надо иметь, чтобы дожидаться, пока он постель уберет или тарелку помое!

— Он отказывается вам помогать?

— Да нет, только мне самой легче сделать.

— А чем мальчик любит заниматься?

— Да так, ерундой всякой, — по-



жала плечами мать. — Рисует, в конструктор играет. Правда, в последнее время читать начал.

По ее тону было ясно, что и этим она недовольна.

— Я в детстве другая была, — завершила свой невеселый рассказ Витина мама. — Носилась как ураган, любила бегать, прыгать, по деревьям лазала не хуже мальчишек. А мой сын — увалень...

Такие коллизии, увы, не редкость. Энергичные, напористые женщины часто недовольны своими близкими, которые кажутся им слишком медлительными, даже апатичными. Особенно раздражают мужа и сыновья — возможно, потому, что от мужчин традиционно ждут активности и предприимчивости. Тем более сейчас, когда принцип «хочешь жить — умей вертеться» приобрел особую актуальность.

Однако в этих случаях раздражением можно добиться лишь обратного эффекта. Разнервничавшись, расторопный человек еще больше «затормозится», а то и вовсе впадет в прострацию.

— Он прямо назло мне делает, — жаловалась Витина мама. — Я говорю: «Сынок, поторопись, мы опаздываем», а он еле ноги переставляет.

Пришлось потратить немало усилий, убеждая женщину, что у мальчика такая реакция на стресс. Да-да, именно на стресс! Ведь для его матери спешка — обычное состояние, в котором она не видит ничего особенного и, соответственно, не считает ее стрессовым фактором. Более того, женщины типа Витиной мамы в критических ситуациях становятся еще более моторными и энергичными. Мама ждет от сына такой же реакции, а он по своему темпераменту совершенно дру-

гой, поэтому и реагирует, естественно, по-иному.

Защитное торможение — реакция, широко распространенная в животном мире. Когда убежать от опасности невозможно, многие живые существа будто окаменевают, впадают в состояние «ступора» и даже засыпают. Для флегматичного, медлительного ребенка гнев матери и страх, что они куда-то опаздывают, вполне сопоставимы с такой грозной опасностью.

Подобное состояние каждый из нас испытывал во сне. Надо бежать, но ноги словно наливаются свинцом. Хочешь что-то сделать, но пальцы не слушаются, тело становится ватным и перестает повиноваться. Попытаться заставить медлительного ребенка «пошевеливаться» с помощью криков, шлепков и угроз — все равно что тушить огонь бензином. Срабатывает защитная реакция — ребенок, подсознательно стараясь отгородиться от стресса, еще больше затормозится, делается апатичным. С каждым разом эта защитная броня будет становиться все крепче, и дело кончится тем, что он не только в критические моменты, но и вообще в жизни всегда будет вялым, сонным и безынициативным.

Помню одного школьника, который был так сильно заторможен, что производил впечатление умственно отсталого. На самом деле в первом классе ему не повезло с учительницей. Она настолько затюкала не очень расторопного мальчика, что на уроках он не мог адекватно реагировать на происходящее. Только усилиями психологов его удалось вывести из состояния апатии, и тогда оказалось, что мальчик соображает лучше многих сверстников и



может учиться на «хорошо» и «отлично».

Правда, в данном случае медлительность была не столько врожденным свойством, сколько следствием психологической травмы. Так, некоторые дети затормаживаются, попав в больницу или в какие-то другие дискомфортные условия. Создайте ребенку душевный комфорт и ждите, пока все само собой придет в норму.

А что делать, если сын или дочь медлительны от природы? Необходимо ослабить родительский напор. Да, это трудно, но иначе ничего не получится.

Пытаться в корне переделать характер ребенка, данный ему от природы, на мой взгляд, бессмысленно. Сил можно потратить много, но в результате у него только расшатается нервная система. Часто маленькие дети от подобного перенапряжения начинают заикаться или мочиться в постели.

Не повторяйте ошибку Витиной мамы — не сравнивайте ребенка с собой. Это вызовет только обоюдную обиду и разочарование. Лучше, с одной стороны, общаться с ним максимально деликатно, а с другой, попытаться возвысить не нравящуюся вам черту его характера, то есть недостаток поднять до уровня достоинства.

Но это общие рекомендации. Есть и конкретные.

Очень часто медлительность детей проистекает оттого, что у них от рождения неловкие руки. Если моторика рук оставляет желать лучшего, необходимо ее развивать. Эту проблему решают с помощью психологов и учителей-дефектологов. Если же такой специалист недоступен, можно заниматься самим.

Для развития мелкой моторики полезно нанизывать на нитку мелкие бусы, бисер, ягоды рябины. Хорошо складывать мозаику, собирать конструктор из крошечных деталей, лепить из пластилина, вышивать, рисовать по точкам или по контуру. Причем в этих занятиях вы можете поучаствовать сами, превращая их в увлекательную веселую игру.

Развитие мелкой моторики рук очень важно. Когда медлительный ребенок пойдет в школу, у него начнутся проблемы с письмом. Он не будет успевать за другими детьми, начнет нервничать, делать все больше ошибок. Если к этому добавятся окрики учителя, ребенок попадет в стрессовую ситуацию. В результате индивидуальность маленького человека будет подавлена.

Медлительный ребенок часто отказывается от выполнения кажущегося ему трудным задания. Столкнувшись с таким отказом, родители, как правило, оставляют сына или дочь в покое. Это в корне неверно. Отказ от какой-либо деятельности должен восприниматься взрослыми как скрытая просьба о помощи. Выполните большую часть трудного для ребенка задания сами, побуждая его хотя бы немного поучаствовать в процессе. При этом создавайте у него иллюзию, что вы все делаете вместе. Когда он включится в совместную деятельность, постепенно поручайте ему все больше работы, идя от простого к сложному и неустанно его подбадривая.

Один мой маленький пациент по имени Сережа совсем не умел рисовать и даже боялся взять в руки карандаш. Мы начали с того, что я нарисовала ствол дерева и попросила его пририсовать ветки. Сережа с трудом осилил одну, но уже через



несколько занятий изображение ветвей давалось ему без особого труда. Потом на них появилось несколько зеленых листочков. Это так вдохновило мальчика, что деревья стали основным мотивом Сережиного творчества. И вскоре все стены в квартире были завешаны рисунками берез и елок. Продвигаясь вперед небольшими шажками, мы рисовали дома и замки, реки и озера, зверей и птиц.

Переходя к очередному объекту для изображения, Сережа внутренне зажимался, но, видя, что у него получается, успокаивался и принимался за дело. Впоследствии его мама с удивлением говорила, что Сережа, оказывается, талантливый художник, отдающий все свое свободное время рисованию.

Медлительному ребенку очень трудно одеваться. Это вообще не такая простая процедура, как полагают многие взрослые. Особенно удивляет, когда, называя ребенка «черепашкой», родители сами же заставляют его надевать одежду с множеством пуговиц, шнурков и застежек.

Позаботьтесь о том, чтобы одежда, которую носит ваш малыш, была без лишних пуговиц и завязок, без всего того, с чем ему пока трудно справиться. Поначалу он должен научиться надевать хотя бы спортивные штаны на резинке, а обувь — на липучках. Не волнуйтесь, завязывать шнурки он все равно научится. Главное, чтобы вы не мучили его раздраженными окриками по этому поводу.

Медлительным детям чрезвычайно тяжело бывает собираться по утрам. Сонные и заторможенные, они не хотят идти в детский сад или школу, отнимающие у них послед-

ние силы. И в эти минуты им особенно нужна поддержка родителей, которой такие дети, как правило, не получают.

Медлительного ребенка следует почаще вовлекать в подвижные игры — салочки, прятки, вышибалы, лапту. Но не отправляйте его сразу в «свободное плавание», представляя самостоятельно играть со сверстниками. Он будет проигрывать, ребята начнут смеяться над его неуклюжестью, а это породит только новые обиды и стрессы. Пока медлительный ребенок не освоил игру и не добился в ней определенных успехов, ему лучше играть с родителями.

При подготовке к школе полезно развивать навыки быстрых ответов. Устраивайте нечто вроде викторин с несложными вопросами. Затем начните играть на время. Отведите на ответ сначала секунд пятнадцать, потом сократите промежутки. Только не поднимайте планку игры слишком высоко, иначе ребенок начнет проигрывать, разнервничается и откажется что-либо делать.

Если же все в порядке, включите в игру мяч. Таким образом, нерасторопному ребенку придется совершать сразу два действия: отвечать на вопросы и ловить мяч. Эта игра хороша тем, что, кроме полезной психотренировки, ребенок незаметно отрабатывает ответы на вопросы, которые ему могут задать в школе.

Поскольку «копуши» тратят гораздо больше моральных и физических сил на те действия, которые их сверстникам даются без всякого труда, им надо чаще отдыхать. И уж конечно, им необходимо расслабиться после детского сада или школы, где они и так



вынуждены мобилизовываться.

Еще один нюанс: если обычным детям для отдыха хватает и часа, то медлительным понадобятся два, а то и больше. И ругать их за это нельзя! По той же причине не нагружайте медлительного ребенка дополнительными занятиями в кружках и секциях. Здесь очень опасно ориентироваться на его сверстников. У них другой темперамент и другая степень выносливости.

Очень важно, чтобы родные нерасторопного ребенка научились видеть в его особенностях положительные стороны. Прикладывайте максимум усилий к тому, чтобы возвысить его личность в глазах окружающих, ведь ваш малыш так часто чувствует себя ободенным более шустрými ребятами.

Внушайте ему и всем остальным, что он не медлительный, а обстоятельный. И значит, все делает основательно, с умом: семь раз отмерит, один отрежет. При этом вам не придется кривить душой: такая обстоятельность в жизни — ценное качество. Побольше иллюстрируйте наглядными примерами пого-

ворку «Поспешишь — людей насмешишь», но при этом не забывайте тактично помогать медлительному ребенку. Вскоре вы сами убедитесь, что тише едешь — действительно дальше будешь.

## ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆

— Дед Мороз — обманщик, — жалуется один малыш другому.

— Почему?

— Вместо своего подарка он положил под елку коробку конфет, которую родители целый год прятали в шкафу.

◆

— Кем ты теперь работаешь? — спрашивает «новый русский» соседа.

— Уличным продавцом.

— И сколько же сейчас стоит улица?

◆

— Вы допустили грубую ошибку, — говорит шеф секретарше. — Как вы могли обратиться к этому мошеннику и бандиту со словами «Дорогой друг!»?

— А как же надо было?

— Вы должны были написать: «Дорогой коллега!»

◆

— Как вам удалось добиться таких высоких надоев молока в республике? — спросили президента Лукашенко.

— Мы провели среди коров референдум. Задали им один вопрос: «Какую будем развивать промышленность — мясную или молочную?»

◆

— Что это ты целый день сидишь на бочке с бензином? — спрашивает автомеханик слесаря.

— Курить бросаю.

◆

— Чем вы сейчас заняты?

— Создаем партию нового типа.

— И на какой стадии процесс?

— Ищем того самого типа.



# Без подробностей

## Любителям яичницы

**В**сем известно, что в целях профилактики атеросклероза рекомендуется избегать или хотя бы ограничивать потребление продуктов, богатых холестерином. К таковым относятся яйца, вернее их желтки. Однако в яйцах находятся многие полезные



питательные вещества, и полностью исключать их из рациона нецелесообразно.

Сравнительно недавно появилось сообщение об одном исследовании, в котором проводилось длительное (около 10 лет) наблюдение за большими группами мужчин и женщин. К началу исследования у них не было никаких признаков болезни сердца и сосудов, рассказывает руководитель лаборатории клинической кардиологии Центра атеросклероза НИИ физико-химической медицины МЗ РФ, доктор медицинских наук, профессор

Н.А.Грацианский. Результаты исследования показали, что здоровый человек может съедать по одному яйцу ежедневно, не опасаясь развития атеросклероза. Однако рекомендации ограничивать потребление яиц все же существуют, особенно для больных с ишемической болезнью сердца. Но поскольку ограничение дается только на желтки, то при желании можно один желток заменить двумя белками, например, приготовить белковый омлет.

## Новорожденные обожают красоту

**Д**етский психолог Алан Слейтер и его коллеги из университета Экзетера (Великобритания) считают, что младенцы рождаются с ощущением красоты и наряду с врожденной способностью распознавать человеческие лица могут оценить их привлекательность.

Известно, что младенцы фокусируют взгляд в направлении объекта, интересующего их больше всего, и в состоянии узнать лицо матери уже примерно через 15 часов после рождения. Ученые провели эксперимент, который показал, что младенцы, родившиеся всего несколько часов назад, отдают предпочтение привлекательному лицу. Были использованы фотографии взрослых людей, рассортированные на более или менее привлекательные. К удивлению исследователей, дети больше внимания уделяли красивым лицам.



тей

ий. Результаты ис-  
казали, что здоровый  
сдаться по одному  
о, не опасаясь разви-  
роза. Однако реко-  
ничивать потребле-  
существуют, особен-  
с ишемической бо-  
Но поскольку огра-  
только на желтки, то  
жно один желток за-  
белками, например,  
ый омлет.

## рожденные от красоты

й психолог Алан  
гер и его коллеги из  
ерситета Экзетера  
а) считают, что мла-  
тся с ощущением  
с врожденной спо-  
познавать челове-  
ут оценить их при-

младенцы фокуси-  
правления объекта,  
х больше всего, и в  
лицо матери уже  
15 часов после  
е провели экспе-  
показал, что мла-  
еся всего несколь-  
отдают предпочте-  
ному лицу. Были  
отографии взрос-  
ортированные на  
привлекательные.  
едователей, дети  
али краси-



Одно из возможных объяснений этому может состоять в том, что ребенок имеет врожденный визуальный шаблон человеческого лица и предпочитает смотреть на привлекательное лицо, потому что оно наиболее полно соответствует заложенному образцу.

## Пересадка лица

Современная косметическая хирургия способна делать чудеса: изменить разрез глаз, форму носа, губ, подбородка, убрать морщины и мешки под глазами, сделать выше лоб, подняв линию роста волос, изменить положение ушей и многое другое.

Американские пластические хирурги заявили, что готовы выполнить беспрецедентную в истории мировой медицины операцию — пересадить лицо умершего человека живому. Технология уже отработана на людях, которые завещали свои тела после смерти для проведения научных экспериментов. Такие операции смогут вернуть к нормальной жизни тех, чьи лица были изуродованы травмами или ожогами.

— Сегодня микрохирургическая техника и знание анатомии, необ-

ходимые для пересадки, вполне позволяют выполнить эту операцию, — заявил Питер Моррис, президент Британской королевской коллегии хирургов. — Но пересадка лица — не только вопрос технических достижений. Мы должны принять во внимание психологическое воздействие на реципиента и семью донора, а также учитывать долгосрочные последствия пожизненного приема подавляющих иммунитет препаратов.

При обычных пластических операциях слишком явное изменение внешности считается нежелательным — хирург всегда стремится сохранить индивидуальность пациента. К полному изменению внешности люди прибегают лишь в двух случаях: либо поневоле, когда лицо сильно изуродовано травмой, либо намеренно, когда хотят скрыть свой истинный облик. Поэтому у нового метода есть одно «но». Такая сугубо мирная медицинская область, как пластическая хирургия, может стать



предметом интереса опасных преступников и международных террористов.

Подготовила Татьяна Яковлева

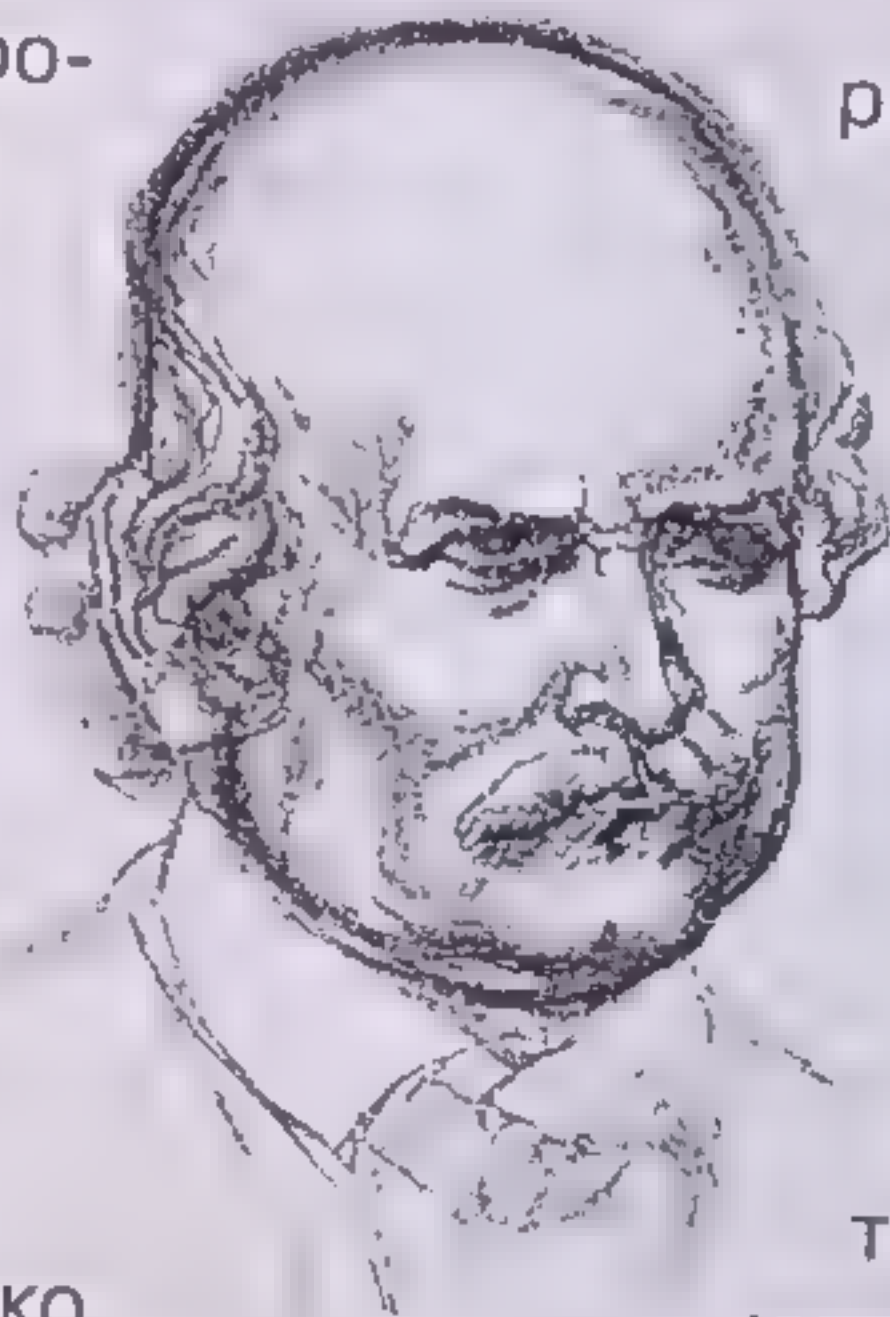


# Спаситель матерей

Когда-то словами «умерла при родах» заканчивались биографии многих женщин: их жизни уносила родильная горячка. Это воспринималось как судьба, с которой не поспоришь. Но нашелся человек, который бросил вызов злему року, висевшему над роженицами, и оказался победителем

Едва ли не первым европейским медиком, отошедшим от широкопрофильной врачебной деятельности и целиком сосредоточившимся на акушерстве и родовспоможении, был австрийский врач, венгр по происхождению, Игнац Филипп Земмельвайс. Надо заметить, что в ту пору врачами были только мужчины, вопрос о женском высшем образовании, тем более медицинском, даже не ставился.

До начала XIX века вызов врача к роженице не только в консервативной Австрии, но и во всей просвещенной Европе вообще считался излишней роскошью. Родит — так родит, помрет — так помрет, не она первая, не она последняя, Бог дал — Бог взял, дело житейское. Разумеется, на высокопоставленных особ и представительниц богатых семейств эта прагматическая философия не распространялась. Только в эпоху наполеоновских войн



родовспомогательные отделения стали возникать при крупнейших городских больницах Англии, Франции, Пруссии и Австрии. Впрочем, никакого особого статуса эти отделения не имели, специальной методики ведения пациенток там не разрабатывалось. Техника родовспоможения ограничивалась лишь познаниями штатных дежурных врачей, почерпнутыми ими из учебных руководств и личной практики. Из особенных методик использовались только манипуляционные приемы стимулирования особо тяжелых родов и известная с античных времен операция кесарева сечения. Но последняя, ввиду состояния тогдашней хирургии, не знавшей асептики и обезболивания, давала 90%-ную материнскую смертность.

Над женщинами словно тяготело ветхозаветное проклятие: «Умножая, умножу скорбь твою в бере-



# Герей

зались биографии  
рячка. Это воспри-  
нашелся человек,  
над роженицами,

помогательные от-  
ния стали возникать  
крупнейших городс-  
больницах Англии,  
ранции, Пруссии и  
стрии. Впрочем,  
какого особого ста-  
са эти отделения не  
ели, специальной  
одики ведения па-  
ток там не разраба-  
ось. Техника родо-  
ения ограничива-  
знаниями штатных  
ей, почерпнутыми  
руководств и личной  
собенных методик  
только манипуля-  
ы стимулирования  
родов и известная с  
н операция кесаре-  
последняя, ввиду  
ишей хирургии, не  
ки и обезболивания,  
материнскую  
ую  
овно тяготело  
«Умно-  
е-

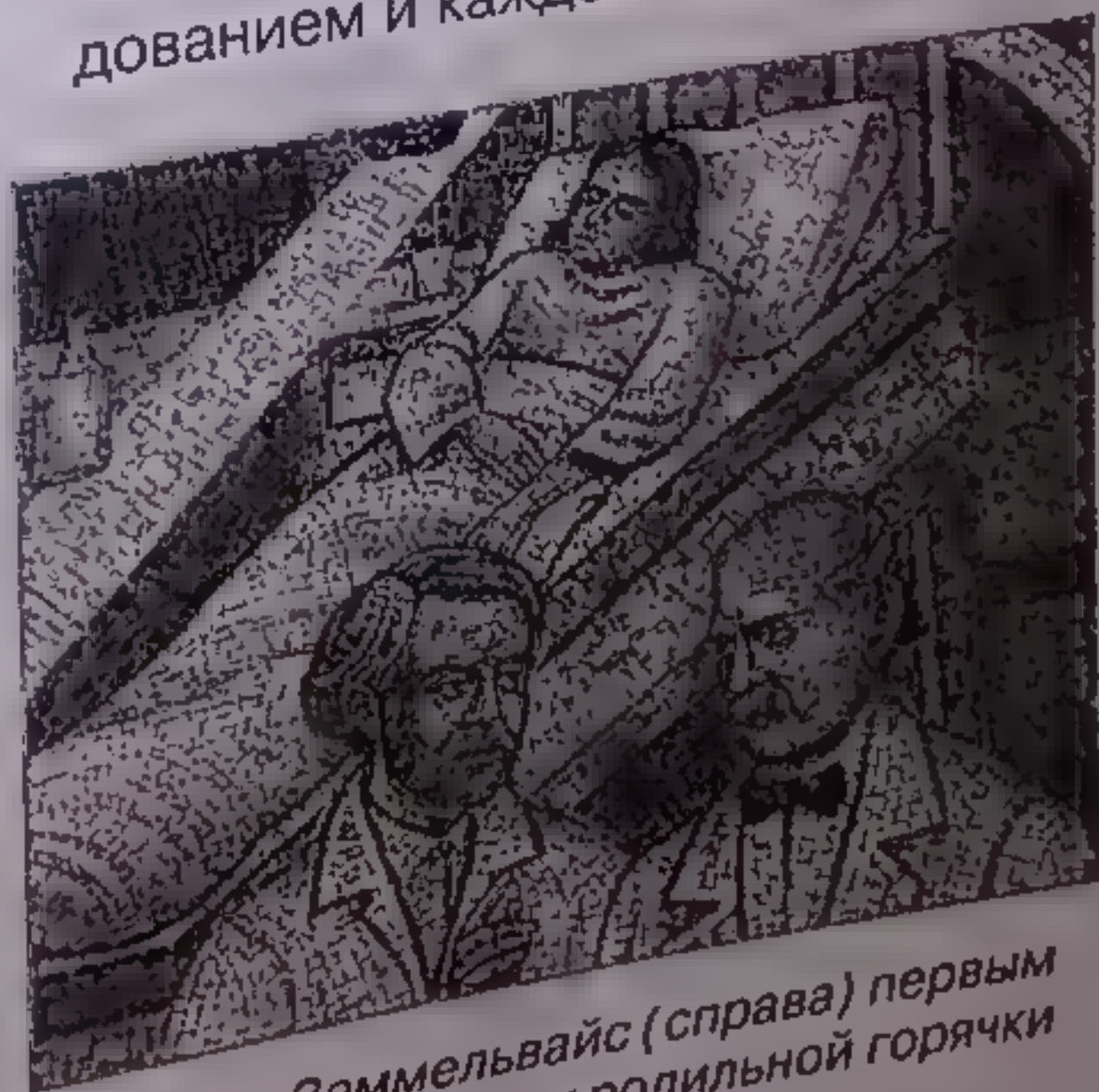
менности твоей; в болезни будешь  
рождать детей».

Добрый католик доктор Зем-  
мельвайс считал своим долгом — не  
только профессиональным, но и че-  
ловеческим — облегчить участь ро-  
жениц. И в 1847 году он, занимав-  
ший уже, несмотря на свои непол-  
ные тридцать лет, должность глав-  
ного врача Венской городской боль-  
ницы, суммировал свои наблюдения  
из практики. Путем несложного умо-  
заклучения «после — значит вслед-  
ствие» Игнац Земмельвайс пришел  
к простому выводу: если дежурный  
врач является в родильное отделе-  
ние прямо из отделения хирургиче-  
ского, инфекционного или, не дай  
Бог, из анатомички и, не удосужив-  
шись хотя бы помыть руки, прини-  
мается выполнять свои гуманные  
обязанности родовспоможителя, то  
родильная горячка (на нынешнем  
языке — послеродовой сепсис, за-  
ражение крови у матери и новоро-  
жденного) гарантирована почти стоп-  
процентно.

Для такого вывода, в наши дни  
кажущегося элементарным (где  
грязь — там зараза), во времена  
Земмельвайса необходима была  
высочайшая профессиональная  
интуиция. Несмотря на успехи  
английского врача Дженнера,  
разработавшего в 1803 году тео-  
рию и практику предупредитель-  
ной вакцинации (натурального  
оспопрививания), несмотря на  
достаточно большой объем зна-  
ний о микроорганизмах, получен-  
ных после изобретения микрос-  
копии, тогдашняя медицина все  
же не имела достаточного экспе-  
риментального материала, поз-  
волявшего установить взаимос-  
вязь между деятельностью микро-  
организмов и возникновением ин-

фекционных заболеваний. Само  
понятие «заразность», то есть пе-  
редача некоторых заболеваний от  
больного к здоровому при различ-  
ных формах контакта, конечно, бы-  
ло известно, но только на опыте.  
Механизм же действия заражения  
был неясен, и уже тем более не  
связывался с активностью микро-  
организмов. Не оформилось еще  
само представление о патогеннос-  
ти (способности вызывать бо-  
лезнь) микробов, микроорганизмы  
считали «самозарождающимися»,  
ничего не было известно ни об их  
жизненном цикле, ни о размноже-  
нии, ни о способах борьбы с ними.

И гениальная медицинская инту-  
иция сработала. Не выдвигая ника-  
ких научных обоснований (их еще  
просто не было), не применяя  
термина «асептика» (этот термин ут-  
вердился полвека спустя, когда Луи  
Пастер экспериментально доказал  
патогенность микроорганизмов и их  
роль в возникновении заболева-  
ний), Земмельвайс добился желае-  
мого. Особым приказом по родовс-  
помогательному отделению главный  
врач Венской городской больницы  
обязал врачей перед каждым обсле-  
дованием и каждой манипуляцией с



Доктор Земмельвайс (справа) первым  
установил причину родильной горячки



больным мыть руки с мылом; непосредственно перед приемом родов — мыть руки не только с мылом, но и используя хлорированную воду. Помещение и инструменты должны были обязательно обрабатываться слабым раствором сулемы (двуххлористой ртути) или карболовой кислоты.

Вымыть руки с мылом? Обработать инструменты? В этом и заключалось все гениальное провидение доктора Земмельвайса? — скептически спросите вы. Да, столь простые и привычные для нас действия, эти элементарные гигиенические процедуры, о которых знает каждый и без которых теперь трудно представить современную медицину (да и повседневную жизнь), тогда казались почти революционными.

Результат не заставил себя ждать.

Уже через месяц после нововведения частота случаев послеродового сепсиса в Венской больнице уменьшилась в 15 раз — то есть практически сошла на нет.

Трудно понять логику тогдашних ревнителей старого порядка. Невероятный профессиональный успех Земмельвайса, предмет великой гордости для любого врача — смертность уменьшилась! — вызвал подозрения у начальства и церковных властей. От Земмельвайса потребовали объяснений: каким обра-

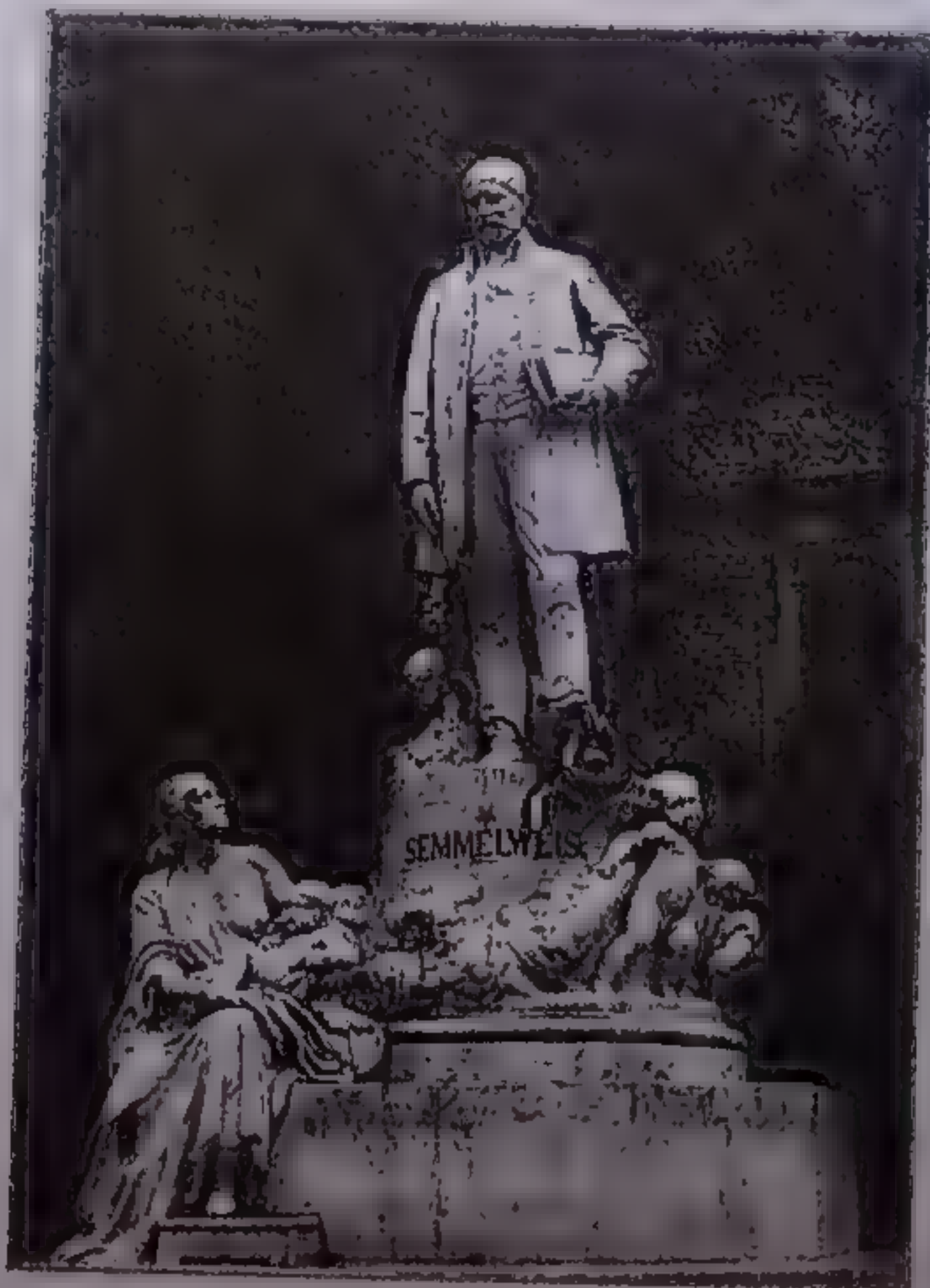
зом ему удалось предотвратить то, что всегда было и считалось нормой, что заповедано в Писании, не является ли это странное нововведение, которое он, доктор Земмельвайс, даже не может толком объяснить, потрясением основ?

Дерзкий врач посягнул на prerogative Бога. Самовольно избавлял рожениц и младенцев от угрозы мучительной смерти. Именно эти резоны — профессиональная гордыня плюс использование «на глазок» неапробированного метода — послужили основанием для решительных мер.

Доктора Земмельвайса уволили. Приказ об обязательном мытье рук отменили. Скоро дела вошли в привычное русло, роженицы начали умирать в узаконенном традицией количестве, и начальство успокоилось.

Сам доктор Земмельвайс был глубоко потрясен и унижен. Хороший врач, он не остался без работы, но вопиющее ретроградство и тупоумие властей сломили его дух. Он умер в 1865 году, прожив на свете всего 47 лет.

Доктора признали и поблагодарили потомки. Кто бывал в Вене, мог видеть такой памятник. У ног бронзовой статуи копошатся пухленькие бронзовые малыши, а их мать, тоже бронзовая, смотрит на доктора снизу вверх. На пьедестале начертано: «Доктор Игнац Земмельвайс. Спаситель матерей».





# Коэффициент эрудиции

Годы идут, Москва меняется, многие улицы и строения выглядят сейчас совсем не так, как раньше, а какие-то постройки и вовсе безвозвратно утрачены. Посмотрите на эти старинные фотографии и литографии и постарайтесь назвать, что здесь изображено. Конечно, Красную площадь ни с чем не спутаешь, но, согласитесь, как непривычно для нас она выглядит...



1



2



3



4



5



6

Ответы на стр. 94



## Баночка икры к новогоднему столу

Еще лет 30 тому назад красная и черная икра была дефицитом, и многие прикладывали массу усилий, чтобы к Новому году достать заветную баночку и украсить ею праздничный стол. Теперь икру можно купить в любом магазине и даже на рынке, но цена ее, увы, не всем доступна. К тому же зачастую и качество ее оставляет желать лучшего. Чтобы не выкидывать деньги на ветер, а самое главное — не навредить здоровью, нужно научиться отличать высококачественный продукт от недоброкачественного

Икра не только вкусна, но и полезна. В ней много необходимых организму витаминов (А, D и E), микроэлементов, белков, углеводов. Присутствуют даже особые эссенциальные кислоты, которые обеспечивают правильный обмен веществ, предохраняют организм от неблагоприятного воздействия окружающей среды, большое количество нуклеиновых кислот, которые повышают иммунитет. Икра легко усваивается организмом и считается ценным диетическим продуктом. Поэтому, несмотря на высокую цену, ее покупают детям, больным и ослабленным людям.

К сожалению, часто качество этого деликатеса не соответствует цене, особенно если покупать его на рынке (даже при том, что цены там ниже). Объяснение простое: раньше выпуском икры занимались крупные государственные заводы-монополисты. На каждом

этапе производства — от отлова рыбы до наклеивания этикетки на банку — был строгий контроль. Сейчас проследить за качеством икры сложно, поскольку ее производят сотни мелких предприятий. Далеко не на всех из них соблюдается необходимая технология производства. А иногда и нарушаются санитарные нормы, поэтому в икре можно найти и сальмонеллу, и кишечную палочку. В результате баночка икры иногда может принести не радость, а огорчение: отравление икрой, к сожалению, в наши дни не редкость.

Как же выбрать доброкачественный продукт, чтобы не омрачить себе и близким праздничное настроение?

Познакомимся с процессом производства красной икры. Добывают ее из тихоокеанских или атлантических рыб семейства лососевых. Икра находится в яични-



здничный стол

бы  
тол

ла дефицитом, и  
ому году достать  
тол. Теперь икру  
но цена ее, увы,  
ее оставляет же-  
ер, а самое глав-  
иться отличать  
естественного

ства — от отлова  
зания этикетки на  
строгий контроль.  
ить за качеством  
сколько ее произ-  
ских предприятий.  
из них соблюда-  
технология про-  
да и нарушаются  
ы, поэтому в икре  
льмонеллу, и ки-  
В результате ба-  
может принести  
очение: отравле-  
алению, в наши

ть доброкачест-  
обы не омрачить  
здничное наст-

с процессом  
ной икры. До-  
анских или  
до-

ках рыб, так называемых ястыках. Их аккуратно вынимают, по возможности из живой рыбы, и сортируют по качеству. Если рыба хранится без воды более двух часов с момента вылова, ее положено обкладывать льдом. Свежие ястыки лососевых рыб имеют красивый светло- или ярко-оранжевый цвет, упругие оболочки и рассыпчатые икринки. Из них получают икру первого сорта.

Солят икру следующим образом. Ястыки промывают очень холодной водой, примерно полчаса выдерживают на специальной сетке, чтобы вода стекла, затем «пробивают» через ячейки сетки, отделяя икринки от тонкой прозрачной пленки. Основной консервант, который используется при приготовлении икры — обычная поваренная соль. Соляной раствор, так называемый тузлук, предварительно кипятят, затем хорошо отстаивают. Засаливают икру при температуре не выше 15 градусов. Содержание соли в икре строго нормировано: для первого сорта — 4-5%, для второго — до 7%.

На предприятиях по переработке рыбы выдержанную в тузлуке икру переносят в огромные ванны и добавляют туда антисептики — аскорбиновую кислоту, уротропин, а также растительное масло и глицерин. Последние компоненты нужны для того, чтобы икринки не слипались и имели привлекательный блеск.



Из лососевых наиболее ценится семга, а горбуше специалисты отводят одно из последних мест.

Дорогая качественная икра первого сорта изготавливается только из одного вида рыбы, как правило семги или кеты. Их икринки целые и почти прозрачные, светло- или ярко-оранжевого цвета. Они довольно крупные — диаметр достигает 7 мм. Свежая икра никогда не бывает сухой.

Икра первого сорта может быть также из горбуши, нерки и кижуча, но стоит она дешевле. Икринки этих рыб гораздо мельче — в диаметре не превышают 4 мм, и цвет у них темно-красный. Имейте в виду, икра нерки и кижуча немного горчит, это ее естественный вкус.

Если дорогая икра имеет темно-оранжевый или густо-красный цвет, значит, ее изготовили из лососевых рыб более низкой сортности или взяли из рыбы, которая уже «уснула» и некоторое время пролежала, «дожидаясь» процесса засола. Цена ее должна быть ниже, поскольку это уже второй сорт. Он допускает смешение икры от двух видов рыб, а также наличие слабых, мятых икринок. Консистенция содержимого банки может быть вязкой.

К сожалению, в настоящее время производством икры занимаются не только предприятия, имеющие лицензию, но и браконьеры. Однако по внешнему виду отличить одну икру от другой



сложно. А заводские банки, крышки, этикетки браконьерам сейчас приобрести не сложно — были бы деньги.

Запомните некоторые правила, которыми следует пользоваться при выборе и хранении икры.

- ♦ Внимательно осмотрите крышку банки. Маркировка на ней должна быть выштампована изнутри. Если цифры и буквы вдавлены вовнутрь — это явная подделка.

- ♦ Следите, чтобы банка не была вздутой.

- ♦ Не стоит покупать развесную икру на рынках — неизвестно, сколько и в каких условиях она хранилась.

- ♦ При покупке отдавайте предпочтение стеклянной таре: в ней содержимое хорошо видно, и его можно оценить по внешнему виду. У свежей икры икринки упругие, ровные, «дышащие», светлые и почти прозрачные. Сплюснутые, суховатые или раздавленные икринки, плотно набитые в банку, должны вас насторожить.

- ♦ Выявить недоброкачественный продукт можно и по специфическому, затхлому запаху. Хорошая икра пахнет приятно.

- ♦ Приобретенную заранее икру следует хранить в морозильной камере при температуре от  $-4^{\circ}\text{C}$  до  $-6^{\circ}\text{C}$ . Но имейте в виду, что свойства продукта при хранении могут измениться — икра слегка «оседет» в банке, произойдет незначительное отделение солевого раствора.

- ♦ Открытую банку хранят в холодильнике не более 5 дней, иначе икра начнет сохнуть или портиться.

- ♦ Если вы купили икру, а она оказалась несвежей, — лучше не рисковать здоровьем.

Считается, что традицию дарить подарки к Рождеству заложили волхвы, которые преподнесли дары только что родившемуся Христу. С тех пор вот уже две тысячи лет христиане каждый год перед Рождеством участвуют в веселых хлопотах — выбирают подарки для родных и друзей. Во многих странах эта добрая традиция охватила и Новый год, соседствующий с Рождеством. А у нас, с тех пор как новогоднее веселье с елкой, Дедом Морозом и Снегурочкой вышло у советской власти из-под запрета, оно долгое время заменяло народу празднование Рождества Христова. Да и сейчас языческий праздник остается в нашей стране самым любимым и поистине всенародным. Особую прелесть ему придает обычай дарить подарки.

Надо признать, что сам по себе этот обычай существовал еще на заре зарождения цивилизации. Подарки в те далекие времена выполняли роль своеобразных посланий: от их выбора зависели отношения между племенами, а затем и государствами. При дворе шумерских царей, римских правителей, европейских монархов были люди, которые умели толковать «язык» даров. Они определяли, какой смысл таит в себе подарок: указывает ли на верноподданнические настроения, заявляет ли о равенстве в отношениях или содержит угрозу.

Многие психологи считают, что подарок до сих пор выполняет роль послания. Если это так, то нужно научиться грамотно «сочинять» и правильно «читать».

Были времена, когда хорошим подарком считалась вещь, созданная своими руками — вышитый платок или салфеточка. Такое «послание» говорило о любви. Сейчас большинству из нас трудно найти время на рукоделие. Да и желание такое появляется у немногих.

Есть такая старинная поговор-



Рубен Спендиаров

# Новогодний подарок

ка: «Главное — не подарок, главное — потеха». Тешить в данном случае означало — доставлять удовольствие, радовать. Ваше «послание» достигнет цели, если вы угадаете желание того человека, для которого выбираете подарок. Казалось бы, все просто. Но для того чтобы исполнить желание

близкого человека, нужно быть очень внимательным к нему. Подарком может стать любая малость, лишь бы она попала в цель.

Никого не обрадует формальный подарок. Под Новый год все, и взрослые, и дети, подсознательно ждут хотя бы маленького, но чуда. Сотворить это чудо под силу каждому. Надо только проявить фантазию. Если вы дарите сумочку или кошелек, положите внутрь что-нибудь забавное или полезное — например, игрушку, брелок для ключей или календарик на следующий год. Одной моей знакомой сын подарил вполне прозаический предмет — кастрюлю, но именно такую, о которой она мечтала. А когда она открыла крышку, то ахнула — в кастрюле в маленьком горшочке жила фиалка. Разве это не чудо? А другая моя подруга получила в подарок



на Новый год ананас. Это само по себе приятно. Но самое удивительное в том, что на этом экзотическом фрукте висела яркая елочная игрушка. Вот такая получилась маленькая новогодняя елочка!

Многих больше радуют полезные вещи, чем сувениры, которым обычно трудно найти применение. Красивый свитер, духи, перчатки,

шарф наверняка принесут радость вашему близкому, если, конечно, вы знаете его вкус и не ошибетесь в размере... Но замечательным подарком может быть и баночка варенья, напоминающая о лете, и бутылка домашнего вина, и пирог собственного приготовления. О книгах даже напоминать не стоит — в нашей стране они всегда считались лучшим подарком. К счастью, выбор книг сейчас огромный — от кулинарии до философии. Можно подарить и подписку на хороший журнал.

Детей, в отличие от взрослых, не радуют практичные подарки. К одежде и обуви они равнодушны, во всяком случае, до подросткового возраста. Вряд ли современного ребенка обрадуют школьные принадлежности или скучные книги типа «Как вести себя за столом». А вот щенок или котенок, по-



даренный на Новый год, наверняка приведет их в восторг. Но приносить «живой подарок» в чужой дом не стоит — он может не только испортить праздник, но и разрушить семейный покой.

Дети в Новый год ждут подарки с особым нетерпением. Можно, конечно, подарить ребенку что-нибудь такое, о чем он давно мечтал, — например, самокат или

*На Кубе, в Испании и Португалии в новогоднюю ночь принято с каждым ударом часов съедать по виноградине: 12 ударов — 12 заветных желаний на каждый месяц.*

*Японцы выставляют набор счастливых продуктов: морскую капусту — приносит радость, жареные каштаны — успех, бобы — здоровье, вареную рыбу — бодрость духа и икру — счастливую семью.*

*Тибетские хозяйки пекут перед Новым годом множество пирожков, а потом раздают их: чем больше раздашь — тем богаче будешь!*

снегоход. Радости будет много. Но не меньше удовольствия доставят и маленькие подарочки, особенно если ребенок будет их находить в неожиданных местах: не только под елкой, но и в своей кружке, ботинке, под подушкой. Детям нравятся всяческие атрибуты взрослой жизни — игрушечный сотовый телефон, часы, зонтик; девочки предпочитают игрушечную посуду, одежду, кровати и коляски для кукол.

Новый год принято встречать при свечах. Поэтому и дарить их в этот вечер весьма уместно. Свечи надо выбирать по форме, цвету и даже запаху — тогда они приобретут особый смысл, станут «посланиями». Например, влюбленным можно подарить белые или голубые свечи с запахом цветов или восточных благовоний. Романтикам — «плавающие» свечи. Для любимой бабушки лучше выбрать све-

чу в ажурном керамическом стаканчике, для делового человека — в массивном подсвечнике. Классическая прямая форма свечей подходит людям консервативным, а удлиненная, сужающаяся кверху — чувствительным натурам. Квадратная форма — для людей твердых, уверенных в себе, а изогнутая — для неординарных, творческих натур. Дети любят свечи в виде зверей или птиц.

С Запада пришел к нам обычай дарить мелкие, но со смыслом, вещицы, положенные в чулок или носок, обязательно красный. Такие носки специально продаются в магазинах под Новый год. Можно сшить их и самостоя-

тельно — из красной ткани или даже бумаги. Женщине будет при-

ятно обнаружить в таком носке флакончик духов, косметику, конфеты, мужчине — перочинный

ножик с множеством лезвий, классер для визиток, кожаный чехольчик для телефона. Ну а ребенку — сладости, машинки, куколки, фломастеры...

Но самую большую радость всем без исключения приносит пахнущая лесом елка. Это настоящая королева праздника, правда такая роль ей досталась не сразу. В XVI веке в Центральной Европе на Рождество было принято ставить на середину стола маленькое деревце бука, увешанное фруктами — яблоками, грушами, сливами и орехами. Со второй половины



XVII столетия рождественскую трапезу украшало маленькое хвойное деревце. И лишь в XVIII веке в европейских странах, в том числе и в России, утвердился обычай на Новый год и Рождество ставить в доме ель.

А вот Дед Мороз впервые появился во Франции, в Эльзасе, в середине XIX века. Его прообразом был Святой Николас — византийский епископ, живший в VIII веке. Он был защитником детей и любил дарить им подарки.

Украшают елку по-разному. Обычно вешают на ветки елочные игрушки. Особенно интересно рассматривать игрушки, сохранившиеся со времен бабушкиного детства. Однако в последнее время появились новые веяния. Сейчас считается не модным увешивать елку сверху донизу разноцветными игрушками и блестяшками. Дизайнеры предлагают заменить их набором шаров одного цвета и размера. Или — яркими бантами. Особенно изысканно выглядят банты из шелковой ленты (на 10 штук нужно 7,5 метров) или из тюля с золотыми краями. Современнo смотрятся мягкие игрушки-самоделки и оригинальные мешочки для детских подарков из тюля или атласа. В них можно положить маленькую игрушку, шоколадку или орешки. Мешочек завязывается яркой ленточкой и подвешивается на ветку.

Чтобы елка не осыпалась, не спешите заранее устанавливать ее в квартире. Перед тем как поставить елку в ведро с водой, острым ножом снимите с нижней части ствола слой коры шириной 10 см. Приготовьте такой раствор: 5 г лимонной кислоты, 5 г желатина и 15 г толченого мела на 3 л воды (обязательно перемешайте). Можно поставить ель в другой раствор:

2 ст. ложки одеколона и 1 ст. ложка глицерина на 1 л воды. Через 10 дней раствор надо заменить. Следите за тем, чтобы вода под елкой всегда была выше среза ствола.

Квартиру к Новому году тоже можно украсить. Празднично смотрятся аппликации на зеркале из цветной самоклеющейся ленты, которая снимается, не оставляя следов. Ее можно использовать и для украшения окна, вырезав забавные фигурки или поздравления. Само окно слегка запылите из пульверизатора белой гуашью, а по его периметру пустите гирлянды из еловых ветвей, шаров и гофрированной фольги.

Очень хорошо смотрится окно, украшенное свечами. Только будьте осторожны: шторы должны быть раздвинуты на безопасное расстояние. Расставьте на подоконнике свечи разных цветов и размеров и, когда стемнеет, зажгите их — это будет настоящее чудо.

Даже диванные подушки могут изменить свой привычный облик и стать дополнением праздничного интерьера. Пришейте на их углы блестящие звездочки — и комната станет нарядной.

Перед началом новогодней трапезы можно предложить гостям очень легкие коктейли. Это немного расслабит всех, создаст праздничное настроение, настроит на веселье. Вот два французских рецепта.

Ананасовый коктейль. Стакан ананасового сока, полстакана яблочного сока, четверть стакана лимонного сока, 1 ст. ложка джина или шампанского, лед.

Абрикосовый коктейль. Стакан абрикосового сока, полстакана виноградного сока, четверть стакана сока грейпфрута, 1 ст. ложка джина или шампанского, лед.

# С НОВЫМ ГОДОМ!



# Природные ритмы

**Одни люди хотят похудеть, другие — поправиться, третьи — сохранить свой вес. Главный совет, который дают в этих случаях, — изменить питание. Делать это можно разными способами, например питаться в соответствии с лунными ритмами**

Вы наверняка замечали: в какой-то день хочется соленого, в какой-то — сладкого, одно и то же блюдо в разные дни действует на вас по-разному: иногда дает ощущение легкости и прилив энергии, а иногда оставляет тяжесть в желудке. Если вы сверитесь с лунным календарем, то поймете, почему это происходит.

Оказывается, Луна влияет на пищеварение. При растущей Луне (1-я и 2-я фазы) организм накапливает энергию, а при убывающей Луне (3-я и 4-я фазы) — активнее ее расходует. Поэтому в первой половине лунного месяца организм стремится максимально усвоить пищу и сделать запасы, а во второй половине — легче расстаётся с калориями.

Если не хотите поправляться, в 1-й и 2-й фазах Луны надо ограничить себя в питании, а вот в 3-й и 4-й фазах можно позволить себе есть побольше, без риска набрать лишние килограммы. Кстати, и диеты, и разгрузочные дни лучше проводить при убывающей Луне. Ограничивая себя в пище в этот период, можно сбросить вес быстрее, чем при растущей Луне.

Теперь поговорим о том, как влияют на наше питание знаки Зодиака, через которые проходит Луна в течение месяца. Известно, что каждый знак относится к определенной стихии. В зависимости от этого организм лучше усваивает определенные продукты.

♦ Когда Луна проходит знаки, относящиеся к стихии огня (Овен, Лев, Стрелец), нам требуется больше белка. В эти дни надо отдавать предпочтение белковой пище — животной (нежирное мясо, птица, рыба, яйца, нежирные молочные продукты) и растительной (бобовые, крупы). Мясо лучше отваривать или готовить на пару, предварительно удалив жир. Сыр лучше не употреблять, так как это жирный продукт.

♦ Когда Луна проходит знаки стихии Земли (Телец, Дева, Козерог), можно не ограничивать себя в соли и от души насладиться солененьким — съесть соленый огурец, селедку, соленые орешки (конечно, если нет серьезных противопоказаний к ее употреблению).

♦ Когда Луна проходит знаки стихии Воздуха (Близнецы, Весы, Водолей), увеличивается потребность в жирах. Лучше отдавать предпочтение растительным жирам (растительное масло, орехи), но можно позволить себе и немного жирного мяса, молока, сыра.



ты — сохра-  
лучаях, — из-  
и, например  
и

в какой-то —  
азному: иногда  
жесть в желуд-  
это происходит.  
Луне (1-я и 2-я  
(3-я и 4-я фа-  
лунного месяца  
асы, а во вто-

ограничить се-  
сть побольше,  
разгрузочные  
в пищу в этот

и Зодиака, че-  
ждый знак от-  
изм лучше ус-

я (Овен, Лев,  
ть предпочте-  
айца, нежир-  
ясо лучше от-  
Сыр лучше не

озерог), мож-  
лененьким —  
сли нет серь-

Весы, Водо-  
предпочтение  
изволить се-

♦ Когда Луна проходит знаки стихии Воды (Рак, Скорпион, Рыбы), организм особенно нуждается в углеводах. Можно побаловать себя сладкими и мучными блюдами, конечно, соблюдая меру, особенно если есть проблемы с весом. Однако эти рекомендации не надо понимать слишком буквально. Речь идет лишь о предпочтении тех или иных продуктов. Овощи и фрукты можно употреблять всегда.

Конечно, в один день привычки не поменяешь. Да, наверное, и не стоит это делать. К тому же все мы разные, и потому потребности у нас тоже разные. Но все же попробуйте хотя бы месяц питаться в соответствии с лунным календарем и последите за результатами. Возможно, это именно то, что вам требуется.

Те, кому понравится мысль питаться по лунному календарю, могут приготовить новогодний стол, руководствуясь «лунными» рекомендациями. 31 декабря приходится на 3-ю лунную фазу, когда Луна убывает. Кроме того, в этот день Луна будет проходить через зодиакальное созвездие Девы, которое относится к стихии Земли. Как видите, все складывается удачно. Можно себя ни в чем не ограничивать, так как при убывающей Луне организм активно расходует энергию и не стремится ничего откладывать про запас. Не надо отказываться и от традиционной закуски: соленых огурчиков и помидорчиков, квашеной капусты, моченых яблок, селедки, соленой рыбы. Если вы хотите порадовать гостей соленой рыбой, то лучше не покупать ее в магазине, а засолить дома.

Вначале рыбу надо разморозить, но так, чтобы из нее не выходило много воды. Достаньте рыбу из морозильника, положите в какую-нибудь емкость и поставьте в холодильник. Именно в холодильнике происходит процесс медленного оттаивания рыбы. Когда она разморозится, вымойте ее и разделайте на филе. Вначале косым срезом под жабры удалите голову. Потом разрежьте рыбу пополам вдоль позвоночника. На одной половине останется хребет, вторая будет готова к приготовлению. Срежьте хребет со

второй половины рыбы и приступайте к засолке.

Уложите филе кожицей вниз в подходящую посуду и начинайте готовить «рассол». Смешайте соль и сахар в соотношении 4:1. На рыбу весом в килограмм-полтора понадобится 4-5 столовых ложек крупной соли и 1 столовая ложка сахара. Добавьте туда белый перец (обычный перец горошком, но не черный, а очень-очень светлый; у него, как правило, гладкая поверхность), крупно измелчив его скалкой. Можно добавить мелко нашинкованный укроп. Улучшает вкус рыбы и шафран. Его кладите совсем немного — на кончике ножа. И в самую последнюю очередь налейте в «рассол» водку или коньяк в таком количестве, чтобы он превратился в кашу. Итак, «рассол» готов.

От души нанесите кашу на готовое филе. После этого можно положить кусочки филе друг на друга, мякотью к мякоти, кожицей наружу. До готовности достаточно подержать рыбу в холодильнике одну ночь, а лучше — сутки. Затем, чтобы рыба не впитала в себя много соли, соскребите ее ножом. Заверните филе во влажное чистое кухонное полотенце и так храните его в холодильнике. Любая рыба (и дорогая, и дешевая), приготовленная таким способом, украсит стол и порадует гостей отменным вкусом.



- А**брамова Раиса. Стоит ли идти за «Клинским»? №5 (алкоголизм)  
 Абрамова Татьяна. Диагностика по сновидениям. №1  
 Абрамова Татьяна. Камень на шее. №2-3 (лечение камнями)  
 Абрамова Татьяна. Лекарство на окошке. №3 (комнатные растения)  
 Абрамова Татьяна. Работа над ошибками. №4 (образ жизни)  
 Абрамова Татьяна. Мир уцелел, потому что смеялся. №5  
 Абрамова Татьяна. Волшебный огород Светланы Масловой. №5  
 Абрамова Татьяна. Земля просит помощи. №6 (экология)  
 Абрамова Татьяна. Ребенок в царстве Флоры. №8  
 Абрамова Татьяна. Тайны маятника. №9  
 Абрамова Татьяна. В погоне за вдохновением. №10  
 Абрамова Татьяна. Спасите наши уши! №11 (экология)  
 Абрамова Татьяна. Легкие экзамены. №12 (быстрое чтение)  
 Агапов Виктор. Мой Залманов. №10-11 (капелляротерапия, ванны)
- Б**арсов Сергей. Наедине с женщиной. №8  
 Барсов Сергей. Целебный мох. №9  
 Бартош Инна. Диагноз: беременность. №1  
 Без подробностей. №1-12  
 Белкин Зиновий. Позволим себе «пищевой зигзаг». №5  
 Беляев Алексей. Многоликая инфлюэнца. №1-2 (грипп)  
 Беляев Алексей. Кто побеждает в войне микробов? №8 (кишечные инфекции)  
 Беляев Алексей. Прививка от гриппа. №11  
 Березина С.П. Китай меня ошеломил. №3  
 Бойцова Людмила. Инфаркт миокарда. Что делать? №6  
 Борисов Андрей. Колющий врачеватель с серебряными иглами. №12 (аппликатор)  
 Бочаров Борис. Синдром Шарон Стоун. №1 (образ жизни)  
 Бочаров Борис. Судьбы детей Никитиных. №6  
 Бочаров Борис. Синдром сквернословия. №7  
 Бочаров Борис. Иду и, как всегда, пою. №9 (опыт)  
 Брагинский Владислав. Ребенок, свободный от стресса. №11  
 Брэгг Поль. Стержень здоровья — позвоночник. №1-2
- В**асильев Борис. Мания здоровья. №6  
 Васильева Александра. Пожар в горле, наводнение в носу. №3 (простуда)  
 Вейл Эндрю. Оптимисты живут дольше и меньше болеют. №4  
 Воронкова Елена. Коктейль вместо лекарства. №4 (гомеопатия)



Галета Владимир. Будь здоров, школьник! №4  
Ганеева Ольга. Не жалеете слов для ребенка. №10  
Ганеева Ольга. Напала хандра? Танцуйте! №11  
Гаткин Евгений. Одинокая женщина жаждет безопасности. №10  
Герасимчук Елена. О чем говорит родинка? №6  
Горайнова Людмила. Спасение от простатита. №8  
Грибков Олег. Капля долбит камень. №2 (наркология)  
Грибков Олег. Какого цвета здоровье. №3 (цветотерапия)  
Грибков Олег. Чего хочет фортуна. №4 (допинг в спорте)  
Грибков Олег. Их трое: врач, больной и маска. №6 (метод Назлояна)  
Грибков Олег. Только творчество. №7 (дети)  
Грибков Олег. Проходит время чародеев. №8 (спорт)  
Грибков Олег. Цвет и зрение. №10 (метод Тетериной)  
Гринь Андрей. Прыжок сломя голову. №7 (травмы)

Демкин Сергей. Читать чужие мысли могут все. №10 (телепатия)  
Джерет Питер. Груша для аллигатора. №1 (авокадо)

Егоров Вадим. Как я вышел из кризиса. №2  
Егоров Вадим. Искусство общения. №7  
Ефимова Валентина. Синдром приобретенного отчуждения. №2-3 (СПИД)  
Ефимова Валентина. Причина инсульта — аневризма. №3  
Ефимова Валентина. стакан молока и кусочек мяса. №4 (остеопороз)  
Ефимова Валентина. Репортаж из бочки. №5-6 (фитосауна)  
Ефимова Валентина. Электроток возрождает движение. №5  
Ефимова Валентина. Бремя отпуска. №7  
Ефимова Валентина. Антиоксиданты крупным планом. №10-12  
Ефимова Валентина. Главное — саморегуляция. №10-12 (система оздоровления)  
Ефимова Валентина. Сам себе гирудотерапевт. №11-12 (пиявки)

Иванов Владимир. Советы родителям. №7 (наркология)  
Ильин Юрий. Природные консерванты. №9 (заготовки)  
Ильницкий Андрей. Соя против рака. №4

Камионский Сергей. Между Западом и Востоком. №1 (образ жизни)  
Каукин Альберт. Дерево под ногами. №4  
Кияс Галина. Синий чулок для ахиллесовой пяты. №11 (афоризмы)  
Ковалева Лидия. Гем — носитель жизни. №2-3 (анемия)  
Козлова Вера. Стволовые клетки: чего от них ждать? №10  
Коновалов Евгений. Плавание без страха. №7



- Консультация специалиста. №1 (демодемикоз, дизентерия)  
№2 (камни в желчном пузыре)  
№3 (болезнь Реклинхаузена, гастрит)  
№4 (лимфаденит, пневмосклероз)  
№5 (почечная киста)  
№6 (иерсиниоз)  
№7 (вирусный гепатит С)  
№8 (красный плоский лишай, гранулемы)  
№9 (микоплазмоз)  
№10 (пищевая аллергия)  
№11 (дефицит магния)  
№12 (удален желчный пузырь)

- Коршунов Сергей. *Впереди — отпуск.* №6  
Коршунов Сергей. *Наедине с мужчиной.* №8  
Коршунов Сергей. *Офисная гимнастика.* №9  
Костеров В.М., Смирнова Н.В. *Варикоз: комплексное лечение.* №8  
Костюченко Ольга. *Фитнес для будущих мам.* №1  
*Коэффициент эрудиции.* №1-12  
Красулин Артем. *Бессмертные дышат ступнями.* №10 (гимнастика цигун)  
Кротков Андрей. *Воспоминания о «вкусной и здоровой».* №7  
Кротков Андрей. *Когда начальство не в себе.* №9  
Кротков Андрей. *Минздрав предупреждает.* №10 (курение)  
Кротков Андрей. *Спаситель матерей.* №12 (о докторе Земмельвайсе)  
Курбатов Александр. *В Болгарии тоже простужаются, но реже.* №12

- Лапа Людмила. *Бронхиальная астма и метод гемопунктуры.* №2  
Лапис Георгий. *Утро делового человека.* №11  
Лущик Михаил. *Артрит — это не безнадежно!* №4  
Лущик Михаил. *Вино вместо лекарства.* №10 (гомеопатия)

- Мазова Елена. *Убывающая Луна уносит болезни.* №10 (лунный календарь)  
Макунин Дмитрий. *Опасный дар Меркурия.* №2 (ртуть)  
Макунин Дмитрий. *Арифметика здоровья.* №7 (самодиагностика)  
Маленков Андрей. *Рак надо лечить, пока его нет.* №11 (профилактика)  
Малинин Сергей. *Выбор Валентины Серовой.* №6  
Малинин Сергей. *Любовь и смерть Колчака.* №7  
Малинин Сергей. *Пиковая дама.* №8 (о Н.Голицыной)  
Малинин Сергей. *Утренний кофе с фюрером.* №9 (об О.Чеховой)  
Малинин Сергей. *Свет Лодыгина.* №10  
Малинин Сергей. *Одинокий странник.* №11 (о Н.Карамзине)  
Малютина Ирина. *Лечебные травы для вен.* №2



Малютина Ирина. Невидимая угроза. №6 (экология)  
Малютина Ирина. Программа очищения. №7-8  
Маховская Ольга, Шираев Эрик. Витамин от одиночества. №12  
Меснянкина Галина. Обойдемся без «скорой». №1 (первая помощь)

Неснова Маргарита. Золотой ус. №6  
Неснова Маргарита. Синюха голубая. №7

Овчинников Всеволод. Неведомое из невиданного. №3-4 (китайская кухня)

Овчинников Всеволод. Русская рулетка на японском столе. №8 (японская кухня)

Парамонов Сергей. Тромб в сосуде. №2

Передерин Валерий. Компьютерная болезнь. №4

Передерин Валерий. Витринная болезнь. №5 (стенокардия)

Передерин Валерий. Желчный пузырь и его тонус. №7

Передерин Валерий. Младшая сестра гипертонии. №8 (гипотония)

Пинхосевич Евсей. Берегите себя, женщины! №5 (мастопатия)

Поможем друг другу. №1-12

Поспелов Владимир. Зимние проблемы кожи. №1

Поспелов Владимир. Доктор, я устал! №2

Поспелов Владимир. Берегите нос! №11

Поспелов Владимир. Баночка икры к новому столу. №12

Прокопенко Виктор. 15 лет с гипертонией. №5

Прокофьева Елена. Одинокaя звезда Грета Гарбо. №1

Равич Рената. Любовь без оговорок. №8

Ребров Валентин. Здоровье в дождь и при солнце. №6  
(метеозависимость)

Ребров Валентин. Невидимая жизнь капилляров. №9 (капилляротерапия)

Ребров Валентин. Витамины на зиму. №9 (заготовки)

Реймерс Герд. Диккенс и сестры Хогарт. №2

Реймерс Герд. Великий реформатор и его суровая жена. №3 (о Мартине Лютере)

Рэгг Марк. Самодиагностика щитовидки. №5

Сазонова Ирина. Тренажеры доктора Ефимова. №12 (ортопедия)

Самохина Нина. Космическое питание. №1

Самохина Нина. Калиево-натриевый баланс. №2 (гипертония)

Самохина Нина. "Золотые" правила питания. №3



- Самохина Нина. *Самого ценного всегда мало*. №5 (микроэлементы)
- Самохина Нина. *Луна и инфаркт*. №6
- Самохина Нина. *Вкус украинского борща*. №8
- Самохина Нина. *«Антираковая» пицца*. №9
- Самохина Нина. *Цистит — болезнь женская*. №11
- Самый-самый. №8-10
- Сандомирский Марк. *Что во мне не так?* №4 (психология)
- Сахарчук Татьяна. *Почему человек желтеет?* №2
- Сахарчук Татьяна. *Враг или друг?* №3 (антибиотики)
- Сахарчук Татьяна. *Висячие сады на горе Кармель*. №4
- Селиверстова Валентина. *Гимнастика для суставов*. №9
- Семенова Анастасия. *Масло — внутрь и снаружи*. №1
- Сильченко Елена. *Клей для костей*. №3 (перелом, опыт)
- Синицина Марина. *Пусть дети рисуют*. №11
- Смирнова Наталья. *Русский Калиостро*. №4 (об И.Тревогине)
- Смирнова Наталья. *Секретный агент в юбке*. №5 (о д'Эоне)
- Смирнова Наталья. *Коллекционер анатомии*. №6 (о Ф.Рюйше)
- Смирнова Наталья. *Кодекс чести благородного фальсификатора*. №10
- Соловьева Ирина. *Детская скакалка — супертренажер*. №2
- Соловьева Ирина. *Пора в школу!* №8
- Сон длиною в 20 лет. №1
- Сотникова Елена. *Средство от старости*. №3 (цитамины)
- Спендиаров Рубен. *Орехи спасают от инфаркта*. №10
- Спендиаров Рубен. *Новогодний подарок*. №12
- Сумароков Дмитрий. *Как склеить кости*. №6 (переломы)
- Сумароков Дмитрий. *Атеросклероз надо знать в лицо*. №12
- Супруненко Юрий. *Шесть правил здоровья*. №1 (система Ниши)
- Супруненко Юрий. *Тибетский массаж*. №2
- Супруненко Юрий. *Пленники райских кущ*. №7
- Ф**едеральная справочная дает ответ. №3
- Федеральная справочная. №7, 8, 10
- Х**омицкий Николай. *Юное сердце*. №9 (вегето-сосудистая дистония)
- Ч**елноков Виктор. *Состоячая работа*. №7 (плоскостопие, варикоз)
- Ш**абельникова Вера. *Рак излечим*. №5
- Шабельникова Вера. *Движение + диета + глина*. №5 (целитель Григорьев)
- Шабельникова Вера. *«Нашего ребенка считали безнадежным»*. №7  
(синдром Дауна)



Шабельникова Вера. *Театр Простодушных*. №8 (синдром Дауна)  
Шапиро-Тулин Борис. *Предчувствие вечности*. №11 (сновидения)  
Шаскольская Наталия, Шаскольский Владимир. *Чудо прорастания*. №1  
(проростки)

Шеврыгин Борис. *Синьор Помидор против рака и диабета*. №9  
Шишова Татьяна. *Один дома*. №5 (дети)  
Шишова Татьяна. *Своевольный ребенок*. №9  
Шишова Татьяна. *Тише едешь — дальше будешь*. №12 (дети)

Щадилов Евгений. *Вегетарианство: за и против*. №4  
Щадилов Евгений. *Вегетарианство: польза или вред?* №5

Энциклопедия «БЗ!» №1 (аденома предстательной железы)  
№2 (ангина, артрит)  
№3 (бессонница, бронхит)  
№4 (варикозное расширение вен)  
№5 (гастрит, геморрой)  
№6 (гипертония, гипотония)  
№7 (дерматозы, диабет)  
№8 (желчнокаменная болезнь, холецистит)  
№9 (запор)  
№10 (инсульт, инфаркт)  
№11 (климакс)  
№12 (мигрень)

Юнина Алла. *Природные часы*. №1 (лунный календарь)  
Юнина Алла. *Природные ритмы*. №2-5,7,9,12 (лунный календарь)

Яковлева Татьяна. *Гриб, который живет в банке*. №8 (чайный гриб)  
Якубов Дмитрий, Лапа Людмила. *Весенние неприятности*. №5 (аллергия)  
Яраев Сергей. *Картинки с выставки*. №3 (товары для здоровья)  
Яраева Валентина. *Доктор Ефимов и его пациенты*. №1 (позвоночник)  
Яраева Валентина. *Доктор Ефимов лечит сколиоз*. №3 (позвоночник)  
Яраева Валентина. *Защитник кожи — «Пропеллер»*. №4 (лечебная косметика)  
Яраева Валентина. *Доктор Ефимов уточняет диагноз*. №9 (эпилепсия)  
Яраева Валентина. *Спина — не струна*. №12 (родовые травмы)



# Коэффициент эрудиции

## ОТВЕТЫ

1. Красная площадь
2. Сухарева башня
3. Московский Совет на Тверской
4. Лубянская площадь
5. Красные ворота
6. Страстной монастырь



### «НАРОДНОЕ РАДИО» СВ 612 кгц

с 7 до 19 часов

для всех и для каждого

Дважды в месяц

журнал «Будь здоров!» —

гость студии «Народного радио».

Слушайте передачи о здоровье на этих волнах



### РАДИО «ГОВОРIT МОСКВА»

#### 3-я кнопка проводной сети

Каждый день в 12.05 в эфире —  
передача «Живите на здоровье».

Она знакомит слушателей  
с лучшими медицинскими центрами Москвы;  
с имеющими безупречную репутацию  
отечественными производителями товаров и услуг;  
рассказывает о всевозможных способах восстановления  
и поддержания здоровья.

В последние среду и четверг каждого месяца в 9.10 утра  
в гостях у радиоведущих обозреватели журнала «Будь здоров!»

Телефон радио «Говорит Москва»: 729-33-54

Телефон рекламной службы: 729-33-55



## Журналы поступают в продажу в московские киоски и магазины:

- ✓ "Путь к себе", Ленинградский пр-т, 10а
- ✓ "Логос-М", ☎ (095) 974-21-31
- ✓ ЗАО "АРИА-АиФ", ☎ (095) 207-06-32
- ✓ ДМ-Пресс, ☎ (095) 933-30-62
- ✓ "Мир экологии", ул. Дербеневская, 11а

### В магазинах

- ✓ "Медицинская книга", Комсомольский пр-т, 25,  
☎ (095) 245-39-27
- ✓ "Помоги себе сам", Волгоградский пр-т, 46/15,  
☎ (095) 179-10-20

можно приобрести не только текущие выпуски,  
но и журналы за прошлые годы  
и книги издательства "Будь здоров!"

В редакции есть выпуски  
журнала "Будь здоров!" за 1997-2004 гг.:  
№12 за 1997 г.; №5-9 за 1998 г.; №4-8, 10-12 за 1999 г.;  
№1, 4-10 за 2000 г.; №1-12 за 2001 г.; №1-12 за 2002 г.;  
№1-12 за 2003 г.; №1-12 за 2004 г.  
и "60 лет — не возраст" №1-4, 6 за 2001 г., №1-4 за 2002 г.,  
№1-4 за 2003 г., №1-6 за 2004 г.

а также книги:

Н.Амосов **"ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ"**  
С.Шенкман **"МЫ — МУЖЧИНЫ"**, **"ГОСПОДИН Р. И Я"**  
Т.Абрамова **"КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ"**

**Украинские читатели**  
могут заказывать журналы по адресу:

✉ 61023 Харьков. До востребования.  
Вычисенко Виталию Петровичу  
☎ (10380) 57-7000-959



Федеральная служба почтовой связи РФ

# АБОНЕМЕНТ

на

журнал (индекс издания)

(наименование издания)

количество  
комплектов

на 2005 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

## ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

ПВ

место

ли-  
тер

на

журнал

(индекс издания)

(наименование издания)

Стои-  
мость

подписки

руб коп

пере-  
адресовки

руб коп

Количество  
комплек-  
тов

на 2005 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

**В следующем  
номере:**

ОПАСНЫ ЛИ ПАПИЛЛОМЫ?  
КАТАРАКТА ОТСТУПАЕТ  
ЖИЗНЬ ШУНТИРОВАННОГО  
СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ ЗУБОВ  
ИДЕАЛЬНАЯ СПАЛЬНЯ

Подписано к печати 18.11.04. Свидетельство ПИ №77-3853 от 30.06.00. Формат 60x90/16  
Цена свободная. Тираж 110 000 экз. Заказ № 6181.

Отпечатано с готовых диапозитивов издательства.

ОАО "Тверской полиграфический комбинат"

170024, г. Тверь, проспект Ленина, 5. Телефон: (0822) 44-42-15

Интернет/Home Page - [www.tverpk.ru](http://www.tverpk.ru) Электронная почта (E-mail) - [sales@tverpk.ru](mailto:sales@tverpk.ru)



АЯ КАРТОЧКА

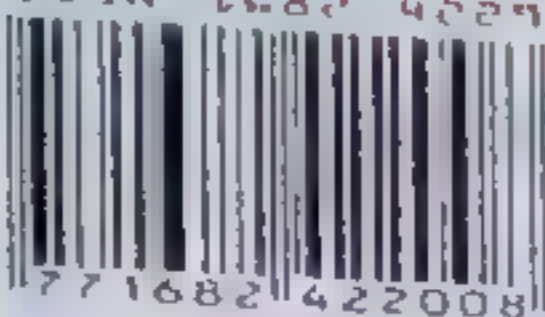
10	11	12

С НОВЫМ  
ГОДОМ!



Индекс 7035

ISSN 1682-4229



№12 2009

# ДЕКАБРЬ

## СТРЕЛЕЦ

23.11 - 21.12

### ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ

Луна в Знаках															
Дни месяца	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Лунные дни	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	0	1	2	3

Луна в Знаках															
Дни месяца	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Лунные дни	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18



# БУДЬ здоров!

№4  
2005

**100**  
страниц  
о самом  
главном



## Микрофлора красоты

Рецепт от бессонницы • **Детоксикация**  
**контролем** • Гимнастика в ванне  
Искусство семейной ссоры







ВСЕ РАВНО БУДУ ЧЕМПИОНКОЙ!

Фото Анатолия Бочина

Е...  
Н...  
О...  
В...  
И...  
Л...  
...  
Сти...  
Д...  
Бор...  
...  
Вер...  
...  
Вик...  
Бор...  
Анд...  
Вла...  
Нин...  
Гали...  
...  
Алл...  
...  
Тат...  
Вал...  
Оле...  
...  
Еле...  
Мар...  
...  
Тат...  
...  
Сер...  
...  
Адо...



Ежемесячный журнал  
№4 (142), апрель, 2005 г.  
Основан 5.1.1993 г.  
Выходит с июля 1993 г.

Издатель — ЗАО  
"Шенкман и сыновья"

Журнал основан  
Стивом Шенкманом

Директор  
Борис Шенкман

Главный редактор  
Вера Шабельникова

Редакционный совет  
Виктор Ахломов  
Борис Бочаров  
Андрей Ильницкий  
Владимир Найдин  
Нина Самохина  
Галина Шаталова

Зам. главного редактора  
Алла Юнина

Обозреватели  
Татьяна Абрамова  
Валентина Ефимова  
Олег Грибков

Редакторы  
Елена Травникова  
Марина Синицина

Отдел распространения  
Татьяна Сыромятникова

Верстка  
Сергея Соколова

Рисунки  
Адольфа Скотаренко

# БУДЬ ЗДОРОВ!

## В НОМЕРЕ:

**ОЛЕГ ГРИБКОВ**  
Учитесь не болеть .....3

**СЕРГЕЙ АЛЕШИН**  
Новый подход к старой болезни .....7

**ДМИТРИЙ СУМАРОКОВ**  
Нет сил? Проверьте давление .....12

**Г.В.КОВРОВ**  
Рецепт от бессонницы .....15

**ЕЛЕНА ГЕРАСИМЧУК**  
Микрофлора красоты .....20

**СЕРГЕЙ КОРШУНОВ**  
Мышцы растягиваются — тело отдыхает ...24

**САВЕЛИЙ КАШНИЦКИЙ**  
Разум или сердце? .....26

**ВЕРА КОЗЛОВА**  
Чай, полезный всем .....30

Поможем друг другу .....33

Консультация специалиста .....35

**ЕВГЕНИЙ ТАРАСОВ**  
Искусство семейной ссоры .....38

**АНДРЕЙ КРОТКОВ**  
Не только простатит .....42

**ЭНЦИКЛОПЕДИЯ «БЗ!»**  
Остеохондроз .....45



Адрес редакции:

Москва, 127018  
Суцевский вал, д.5,  
строение 15

Телефон/факс: 710-72-61

Наши банковские  
реквизиты:

расчетный счет  
№40702810200000000153  
в "АПР-Банк" (ОАО),  
г. Москва  
БИК 044552632  
корр. счет  
№30101810400000000632  
ИНН 7729081593

Электронная почта:  
[budzdorov@msk.tsi.ru](mailto:budzdorov@msk.tsi.ru)

Наш сайт: [www.bud-zdorov.ru](http://www.bud-zdorov.ru)  
Возможна подписка  
через Интернет.

Редакция приветствует  
перепечатку материалов  
журнала.  
Ссылка на источник  
обязательна.

Приглашаем  
распространителей.

## БОРИС БОЧАРОВ

Весна: пора есть квашеную капусту .....53

## ВЛАДИМИР СКРИПАЛЕВ

До трех — на всю жизнь .....59

## ОЛЕГ ГРИБКОВ

Уставшие от жизни .....62

## КЭРОЛ МАДДЖИО

Пластика лица .....68

## Л.ШУЛЬЦ-КОЛЬРАУШ

Гимнастика в ванне .....74

Без подробностей .....80

## БОРИС МАНУЙЛОВ

Лекарства из березы .....82

## ВЛАДИМИР ПОСПЕЛОВ

Кисельная история .....86

Лунный календарь .....88

Коэффициент эрудиции .....89

## ВАЛЕРИЙ БЛЮМФЕЛЬД

Тургенев и Виардо .....94

ПОДПИСАТЬСЯ НА НАШИ ЖУРНАЛЫ  
МОЖНО ВО ВСЕХ ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ СТРАНЫ  
ПО ОДНОМУ ИЗ ДВУХ КАТАЛОГОВ

### Каталог «Пресса России»:

"Будь здоров!" .....73035

"60 лет — не возраст" .....79922

комплект "Будь здоров!"  
+ "60 лет — не возраст" на полгода .....44780

комплект "Будь здоров!"  
+ "60 лет — не возраст" на год .....44785

### Каталог «Почта России»:

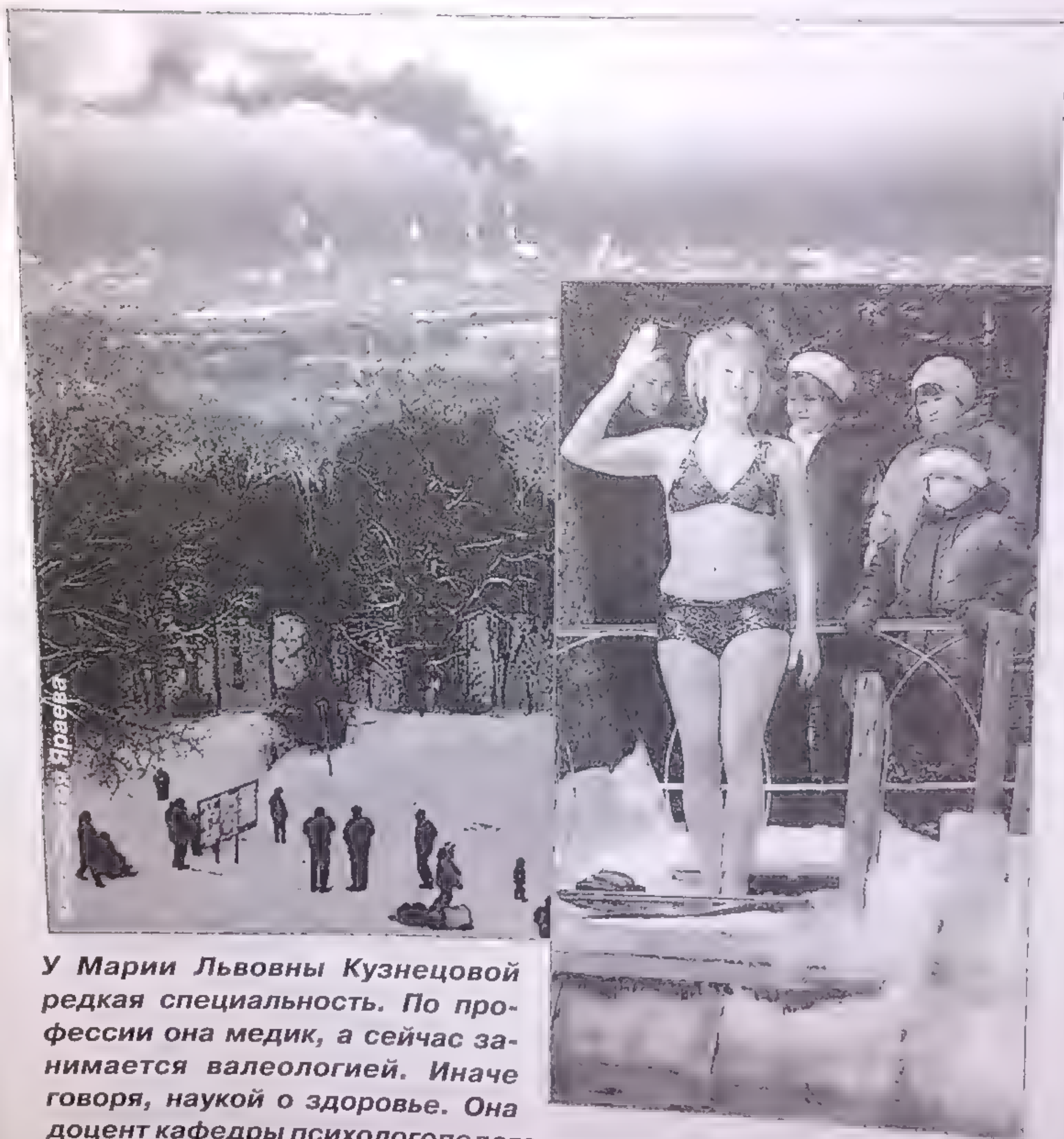
"Будь здоров!" .....99555

"60 лет — не возраст" .....99556



Олег Грибков

## Учитесь не болеть



У Марии Львовны Кузнецовой редкая специальность. По профессии она медик, а сейчас занимается валеологией. Иначе говоря, наукой о здоровье. Она доцент кафедры психологопедагогической технологии оздоровления Академии повышения квалификации и переподготовки работников образования. В беседе с Марией Львовной мне предстояло выяснить: что же это такое — технология оздоровления?



Если говорить коротко, то суть концепции Марии Львовны такова: в основе здоровья планеты лежит здоровье общества, здоровье общества связано со здоровьем каждого человека, а здоровье человека зависит от его сознания. Если вредишь себе, то вредишь и обществу, и природе, потому что ты — часть того и другого. Мария Львовна считает: до тех пор пока каждый из нас не откажется от дурных мыслей, для человечества будет существовать вечная угроза болезней, стрессов, загрязнения окружающей среды, взаимного недоверия, войн и других бед. Мне казалось, что все это давно известно, что связи эти очевидны, но изменить мир к лучшему таким путем невозможно. Однако Мария Львовна утверждает, что, исходя из своей концепции, она может научить человека не болеть!

— Я не отрицаю важности того, что ученые с каждым годом находят все больше средств для лечения разных болезней, — говорит Мария Львовна. — Но больных-то меньше не становится. Значит, нужно нечто иное. Что же? Утверждаю как врач: физическое здоровье зависит от разума, от сознания. Человек, обладая необходимыми знаниями, может научиться не болеть. Благодаря этому его жизнь поднимется на качественно новый уровень.

— Каким образом?

— Вот скажите: почему вы курите? Ведь знаете, что вредно.

— Зато приятно...

— В этом-то все дело! Вам приятно отравлять себя. А окружающие? Почему вы не думаете, каково другим, почему, в конце концов, не думаете об экологии?

— Окружающие могут отойти подальше. А экологии какой-нибудь

металлургический комбинат наносит больше вреда, чем мои сигареты.

— Конечно, табачный дым — мелочь в сравнении с вредными выбросами комбината. Но если каждый из нас придет к убеждению, что загрязнять воздух недопустимо, то и руководителям комбината ничего другого не останется, как взяться за строительство очистных сооружений. Это станет нормой.

— Да никогда этого не случится!

— Не случится, пока мы живем для собственного удовольствия.

— А как иначе?

— Можно жить не в удовольствии, а с удовольствием. В этих предлогах — разное отношение к жизни. Можно получать удовольствие от сытного обеда, от алкоголя, от воскресного возлежания на диване... Но ведь каждому известно, что переедание, алкоголь, недостаток движения вредны. Ублажение собственных слабостей ведет к саморазрушению.

— Жить в удовольствие — это понятно. А что значит с удовольствием?

— Осознайте, что каждый ваш поступок, даже самый незначительный, имеет последствия. Можно, например, накормить голодного, чтобы испытать удовольствие от собственной щедрости. Заметьте: не для поддержания голодного, а чтобы почувствовать себя щедрым. Но получать удовольствие от собственной щедрости недостойно, это корысть.

— А разве голодному не все равно, из каких соображений его накормили?

— Нет, не все равно. Это важно и для него, но еще больше — для того, кто накормил. Чистая радость от того, что голодный насытился, — это и есть жизнь с удовольствием.



Фрейд пришел к выводу, что по ту сторону истинного бескорыстного удовольствия стоит труд. Человек испытывает радость, когда видит результат своей деятельности. Тот, кто трудится, становится лучше себя прежнего.

— Трудиться приходится всем, иначе и жить не на что. А вот удовольствие от труда не все получают.

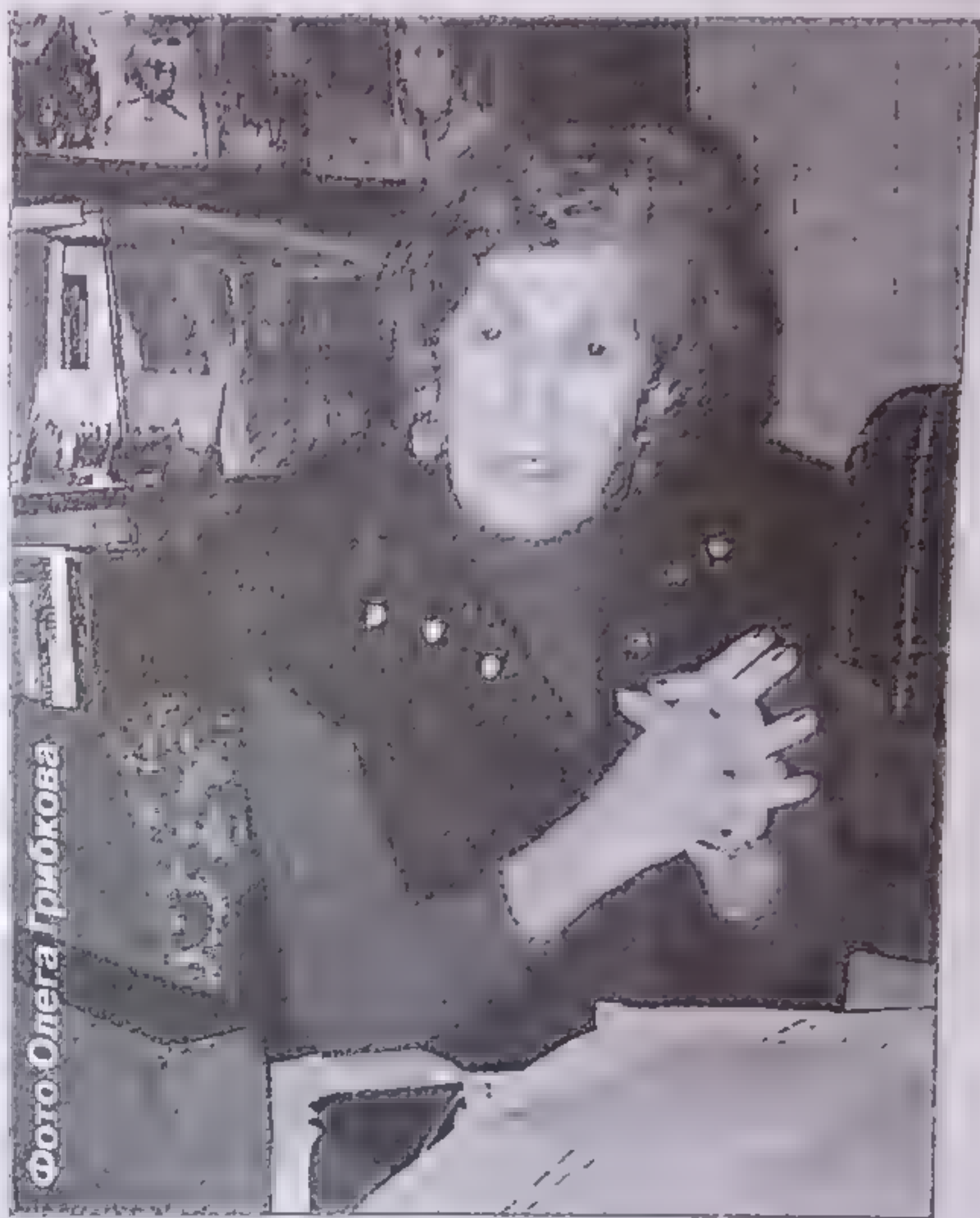
— Чтобы быть востребованным и выбрать работу по душе, надо постоянно самосовершенствоваться. А для самосовершенствования потребуются новые знания. То, чему вас когда-то учили, либо устарело, либо требует пополнения. Постоянное обучение неизбежно приведет вас к пересмотру своих позиций, изменению взглядов на жизнь, к переоценке ценностей. Вы поверите в свои возможности и силы. У вас проснется совесть, ответственность и справедливость. Вы придете к покаянию: увидите свои ошибки и постараетесь больше их не совершать. Конечно, потребуются воля. Дали слово, что сегодня что-то сделаете — обязательно надо сделать. Иначе вера разрушится.

Я считаю себя верующей. Только для меня Бог не абстрактное существо где-то на небе, а совесть внутри меня. Совесть не позволяет человеку совершать дурных поступков, не позволяет плохо думать о ком-то или о чем-то, не позволяет вредить ни себе, ни другим.

Максимилиан Волошин, например, считал, что увеличение знаний требует от человека самоограничения, самоотказа и самообуздания. Все мы хотим иметь больше, чем имеем. Потребности растут постоян-

но. А излишество уничтожает и человека, и природу. Обучаясь, вы поймете, что потребности надо соотносить с возможностями общества.

Постепенно ваше сознание освободится от стереотипов. Вы станете



терпимым к иностранцам, к чужим традициям, ко всему новому и неизвестному. Это избавит вас от страха и стрессов. Когда то же самое произойдет в масштабе страны, у нас прекратятся конфликты, вызванные сосуществованием разных культур. Мы научимся спокойно принимать друг друга такими, какие мы есть.

А вы задумаетесь над тем, как тратите свое время. Возникнет необходимость выработать рациональный режим дня и полезные привычки. Вы поймете, что тело необходимо закалять и постоянно тренировать. Осознаете правильность поговорки: не все полезно, что в рот полезло. Словом, перейдете на здоровый образ жизни. А на этот счет



существует масса рекомендаций специалистов. Вот так выглядит моя концепция.

— С тем, что вы говорите, не поспоришь. Все правильно. Но слишком общо. А если конкретно, при чем тут здоровье?

— Здоровье планеты, общества и каждого из нас зависит от нашего сознания. Почему загрязняется окружающая среда? Потому что человек не думает о последствиях своей деятельности. Почему зимой человек простужается? Потому что не закаляется. Та же причина — не думает о последствиях. Даже простудившись, не дает себе труда ответить на вопрос, что вызвало болезнь. Зачем? Наглотался таблеток — и считает себя здоровым, можно снова простужаться. Слишком много действий совершается бездумно.

Я утверждаю: если не вредить себе, то о теле можно не заботиться до старости. Оно само себя прекрасно сохраняет. Конечно, на склоне лет кое-какой ремонт потребуются. Но посмотрите на меня! Мне далеко за 70, а пять лет назад я победила во всероссийском соревновании ветеранов по плаванию на дистанции 400 метров. Теперь тренируюсь, чтобы выиграть 800 метров. А ведь когда-то я перенесла туберкулез и страдала от ревматизма.

Чем, по-вашему, я отличаюсь от своих сверстниц, которые с трудом доходят до скамейки у подъезда? Только одним: последние 30 лет живу по собственной концепции. Развиваться можно и нужно в любом возрасте. Здесь главное — не утрачивать приобретенных качеств.

— А что нужно, чтобы не утрачивать приобретенных качеств?

— Учиться! Пока учишься — не стареешь. Прежде всего — дух, а те-

ло на втором месте. Я противник того, чтобы трястись над собой. Достаточно не вредить себе. И конечно, тренироваться. Я, например, ежедневно встаю в 4 утра, делаю зарядку и бегу в бассейн. Понятно, что такой образ жизни подойдет не всем. Оптимальный режим для каждого свой, подбирать его надо индивидуально. Но на самом деле по-настоящему важны знания, их осмысление и применение.

— Мне кажется, вы переоцениваете значение сознания. Древние говорили: в здоровом теле здоровый дух. Другими словами, следи за здоровьем — и ум будет в порядке. А у вас все наоборот.

— Это усеченный перевод фразы античного философа Ювенала. По преданию, он посмотрел на бои гладиаторов и сказал им: «Хорошо бы, чтобы ваш ум соответствовал вашему телу». (Дословно: «Здоровый дух в здоровом теле да был бы».)

— Но ведь не вредить себе трудно! Даже если я брошу курить, есть уже отравленная экология. Как быть жителям того же Челябинска?

— Снова помогут знания. Существует масса методик укрепления иммунитета. Их надо найти и начать применять. Тут другая проблема: людям жалко тратить время на это. Задача валеологии — вызвать у человека желание заботиться о своем здоровье, здоровье общества и природы. Кстати, название этой молодой науки произошло от приветствия, которым обменивались древние римляне: «Vale!» («Будь здоров!»). Бережное отношение человека к самому себе, к окружающим, к природе должно стать частью культуры. Пока мы не осознаем этой связи, мы не будем здоровы. И никакая медицина не поможет.



Сергей Алешин, кандидат медицинских наук

# Новый подход к старой болезни



Фото Сергея Яраева

**Сергей Валентинович Алешин много лет работал в Институте военно-космической медицины, где готовил к полетам будущих космонавтов. Наблюдая за состоянием людей в экстремальных условиях, он исследовал механизмы жизнедеятельности организма и обнаружил интересные закономерности функционирования клеток. Это позволило ему яснее понять причины многих болезней, в том числе одной из самых распространенных — артериальной гипертонии.**

**Результаты своих исследований С.В.Алешин обобщил более чем в 100 научных статьях и 6 книгах. В последней его книге «Гипертония. Ответный удар: 80% без лекарств» представлены новый взгляд на причины развития этого заболевания и новый подход к его лечению — на основе клеточного питания**



Коварство гипертонии в том, что она протекает незаметно, день за днем поражая органы-мишени: сердце, мозг, почки, глаза, сосуды. Человек часто не понимает, почему падает его работоспособность, слабеет зрение, затормаживается мыслительная деятельность. А потом вдруг случается инфаркт или инсульт. Увы, артериальной гипертонией, этой «болезнью болезней», страдают многие.

Несмотря на изобилие гипотензивных (понижающих артериальное давление) препаратов, лечить гипертонию до сих пор непросто. Дело в том, что большинство гипертоников долгое время и не подозревают, что они больны, а болезнь тем временем прогрессирует. А ведь на ранних стадиях гипертонии она хорошо поддается контролю с помощью безлекарственных методов. В последних рекомендациях Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) предлагает всем пациентам с первичной гипертензией использовать и немедикаментозное лечение. Пересмотреть подходы к лечению и профилактике гипертонии позволили открытия в области биохимии и физиологии, сделанные в конце XX века. К сожалению, многим врачам, а тем более их пациентам, новые рекомендации неизвестны. Вот почему я называю гипертонию еще и «болезнью невежества».

### Насколько вы рискуете

Об артериальной гипертонии говорят в тех случаях, когда у человека, не принимающего гипотензивные препараты, систолическое (верхнее) артериальное давление — 140 мм рт.ст. и выше, а диастолическое (нижнее) — 90 мм рт.ст. и выше. Вывод делается на основе многократных за-

меров давления (не менее двух раз в день в различной обстановке).

Но процент вероятности сердечно-сосудистых катастроф зависит не только от величины кровяного давления. Следует учитывать и наличие факторов риска, и степень поражения органов-мишеней, и сопутствующие заболевания.

#### Факторы риска:

- ♦ возраст (для мужчин — больше 55 лет, для женщин — больше 65 лет);
- ♦ курение;
- ♦ избыточный холестерин в крови (больше 5,5 ммоль/л);
- ♦ наличие у родственников ранних сердечно-сосудистых заболеваний (у мужчин моложе 55 лет, у женщин моложе 65 лет).

Поражение органов-мишеней (по данным ЭКГ, рентгенографии или УЗИ):

- ♦ гипертрофия (увеличение) левого желудочка сердца;
- ♦ повышенное содержание креатинина или наличие белка в моче;
- ♦ признаки склероза сосудов;
- ♦ сужение артерий сетчатки;
- ♦ гипертоническая ретинопатия (поражение сетчатки глаз).

#### Сопутствующие заболевания:

- ♦ стенокардия;
- ♦ перенесенные инсульт и инфаркт миокарда;
- ♦ застойная сердечная и почечная недостаточность;
- ♦ аневризма аорты;
- ♦ атеросклеротическое поражение периферических артерий;
- ♦ сахарный диабет.

Если все перечисленные факторы отсутствуют, пациента относят к группе низкой степени риска — первой. Но риск инфаркта или инсульта может возрастать по мере увеличения числа и степени поражения органов-мишеней и наличия сопут-



ствующих болезнях. По всем этим признакам выявляют вторую и третью группы риска.

Согласно последним требованиям ВОЗ, после вынесения диагноза «гипертоническая болезнь» и определения группы риска пациентам должна быть предложена *немедикаментозная терапия*. Людям, отнесенным к первой группе риска, рекомендуется проходить ее в течение года, ко второй — 6 месяцев. То есть, исходя из новой концепции лечения, гипертоники в начале болезни должны использовать возможность исправить нарушения в работе своего организма без лекарств. Ну а больные с высокой степенью риска (третья группа) с помощью безлекарственных методов смогут уменьшить потребление понижающих артериальное давление препаратов и повысить их эффективность.

Современный подход в лечении гипертонии не ставит главной целью снижение артериального давления, хотя это и остается одним из основных условий лечения. Важнее бороться с атеросклерозом, метаболическим синдромом (специфическим нарушением обмена веществ), защищать всеми способами сердце и сосуды. Такой подход станет понятнее, если мы разберемся, как и почему развивается гипертония.

### **Гипертония — клеточное заболевание**

До сих пор в России бытует мнение, что гипертония связана с хроническим нервным перенапряжением. Но если нервное перенапряжение испытывают почти все, почему тогда болезнь развивается не у каждого?

Ответ на этот вопрос дают фундаментальные исследования Ю.В.Постнова: у людей, склонных к гиперто-

нии, имеются свои, генетически обусловленные особенности клеточных мембран. Этот вывод — ключ к пониманию немедикаментозного подхода в лечении этого заболевания.

Напомним, что каждая клетка нашего организма — это отдельное живое существо: она имеет подобие нервной системы, способна «чувствовать» с помощью рецепторов, расположенных на ее мембранах; она постоянно «общается» со своими соседями на языке химических сигналов. Святая святых клетки — ее ядро, где хранится наследственная информация, позволяющая клеткам делиться и давать потомство и постоянно обновлять различные внутриклеточные структуры.

Клеточная мембрана образована двухрядным слоем молекул жиров, которые по консистенции напоминают расплавленный парафин. Каждый ряд состоит из молекул с фосфолипидной головкой и хвостиком — жирной кислотой.

Процессы жизнедеятельности клетки требуют, чтобы внутри нее было много калия, а снаружи — натрия. Для достижения нужных концентраций специальные «насосы» (встроенные в мембрану белки), перекачивая ионы в клетку и из нее, поддерживают постоянную разницу ионов по обе стороны мембраны. Основных «насосов» два — один из них закачивает внутрь калий и вычерпывает натрий. Другой удаляет из полости клетки кальций, вошедший в нее для выполнения работы (например, в мышечной клетке для мышечного сокращения).

Клеточные «насосы» расходуют до 40% энергии, вырабатываемой клеткой, но при этом они способны еще и запастись ее впрок в виде молекул аденозинтрифосфорной кислоты (АТФ), образующихся при сжигании



клеточного топлива (углеводов и жирных кислот) в энергетических станциях клеток — митохондриях.

Благодаря работе натриево-калиевого «насоса» клетка электрически заряжается. Внутренняя сторона мембраны имеет отрицательный заряд, а наружная — положительный. Другими словами, живая клетка представляет своего рода батарейку. Она разряжается, когда выполняет определенную работу. К примеру, нервная клетка передает импульс, мышечная клетка сокращается, желудочная (секреторная) выделяет соляную кислоту. Кроме того, электрический заряд заставляет двигаться через мембрану различные биомолекулы, необходимые для обмена веществ в клетке.

Теперь самое главное: при наследственной предрасположенности к гипертонии возникает повышенная проницаемость клеточных мембран, прежде всего для ионов натрия. Такую клетку можно сравнить с подводной лодкой, через обшивку которой просачивается вода. Но эта лодка не потонет (то есть человек не заболеет гипертонией), если, и это первое, клеточные «насосы» будут иметь энергию для работы — тогда лодка сможет не только стремительно тонуть, но и всплывать (иными словами, у организма появятся быстрые и эффективные сосудистые реакции). Второе — сами клеточные «насосы», то есть белковые биомолекулы, должны быть надежными, а значит, постоянно обновляться.

#### **Почему тонет подводная лодка**

Гипертоники, которые по типу своей личности чаще бывают людьми динамичными и склонными к конкуренции, обычно мало задумы-

ваются о здоровье. Со всем своим врожденным пылом они много и жадно работают, недосыпают, неправильно питаются. И приходит момент, когда запасы энергии истощаются, клеточные «насосы» начинают захлебываться. Через «протекающие» мембраны в клетку постоянно прибывает натрий. Он разряжает ее, после чего в полость клетки врывается кальций. Этот макроэлемент необходим, чтобы клетка могла выполнять свою работу. Но когда его слишком много, возникает каскад неполадок: сосудистая гладкомышечная клетка спазмируется, нервная приходит в постоянное состояние возбуждения, жировая — пухнет от запасаемых липидов.

К тому же избыток кальция вызывает открытие калиевых каналов, через которые калий, необходимый для нормальной работы клетки, вытекает наружу. Излишний заброс кальция, кроме того, повреждает митохондрии, где вырабатывается большая часть клеточной энергии. Нарушение тканевого дыхания в митохондриях приводит к резкому увеличению производства свободных радикалов. Те, в свою очередь, выводят из строя клеточные «насосы» и повреждают мембраны, из-за чего они становятся еще более «дырявыми». Возникает порочный круг. Клетки начинают неадекватно реагировать на внешние стимулы. Артериальное давление прыгает, часто оставаясь повышенным. Клеточная подводная лодка начинает плохо слушаться штурвала, возникает невроз сосудодвигательного центра головного мозга.

Тогда организм, чтобы привести в норму непослушные клетки, выбрасывает повышенное количество стимулирующих веществ — нейромедиаторов и гормонов. Так воз-



буждаются нервная и эндокринная системы, усугубляя состояние невроза, нередко вызывая нарушение обменных процессов и развитие сахарного диабета. Всё. Клеточная подводная лодка начинает тонуть. Если не предпринимать мер, повышенное артериальное давление может начать разрушать органы-мишени — мозг и сердце, повреждать кровеносные сосуды.

### Что происходит с сосудами

Внутри каждого кровеносного сосуда имеется очень тонкий слой, толщиной всего в одну клетку, который непосредственно соприкасается с кровью. Этот эндотелий — не пассивная пленка, а сложный орган, управляющий расширением и/или сужением сосудов в ответ на различные раздражители. Например, при физической нагрузке за счет расширения сосудов кровотока в мышцах возрастает в 20 раз.

Главным веществом, которое выделяют клетки эндотелия, является оксид азота — вещество, вызывающее расширение сосудов. Как ни странно, это тот же газ, который содержится в промышленных выбросах в атмосферу. Самое интересное, что об этом никто не знал, пока трое американских ученых не доказали его огромную роль в функционировании сердечно-сосудистой системы (за что, кстати, получили Нобелевскую премию).

Но бывает, что вместо оксида азота эндотелий вырабатывает совсем другое вещество, вызывающее стойкий спазм. На механические или химические раздражители он начинает реагировать совсем по-другому — не расширением сосудов, а их сужением. Эндотелий «схо-

дит с ума», потому что его повреждают вредные агенты.

Одно из таких самых жестоких надругательств над нежным эндотелием — курение. Не случайно у курильщиков в кровотоке обнаруживаются косяки мертвых эндотелиальных клеток. Эндотелий очень чувствителен к веществам, приходящим с током крови, ибо он получает питание непосредственно из кровотока, а не из капилляров, как другие клетки.

Сильно повреждают его и свободные радикалы. Противодействуя сосудорасширяющей активности оксида азота, они блокируют способность сосудов к расширению. Сужение сосудов вызывает повышение давления, а оно лишь усугубляет повреждение эндотелия. Так формируется еще один из зловещных кругов гипертонии.

Врагами эндотелия являются и вирусы. Опытные врачи знают, что в начале развития гипертонии нередко случаются длительные периоды недомогания с повышением температуры. (Правда, иногда это не признаки вирусного поражения сосудов, а осложнения после ОРВИ — пиелонефрит с повышением артериального давления. — *Прим. ред.*) Гипертонические кризы часто происходят на фоне гриппа и ОРЗ. Это говорит о том, что в повреждении сосудов свою роль сыграла инфекция. Больше всего в этом неблагоприятном деле подозреваются цитомегаловирус, вирус герпеса, внутриклеточный паразит хламидия и бактерия хеликобактер. И пока ученые спорят о роли холестерина в развитии атеросклероза — этого спутника гипертонии, — микроорганизмы тихо и без шума обглаживают наши сосуды.

Продолжение следует



Дмитрий Сумароков, доктор биологических наук

# Нет сил? Проверьте давление

**В «Популярной медицинской энциклопедии» вы не найдете статьи «гипотоническая болезнь». Будет идти речь лишь о гипотонических состояниях, о вегето-сосудистой дистонии по гипотоническому типу. И лечить эти состояния предлагается в основном не медикаментозными препаратами, а изменением образа жизни. В народе эту болезнь называют «немощью» и исцеляют разными лекарственными травами**

При первичной гипотонии склонность к низкому давлению чаще всего врожденная, она может встречаться даже у малышей. Люди с первичной гипотонией могут и не знать о ее существовании, так как чувствуют себя нормально. А в молодом возрасте редко кто измеряет давление.

Вторичная гипотония появляется в результате других заболеваний. Ее причинами могут быть, например, снижение функции щитовидной железы, надпочечников или гипофиза, язвенная болезнь желудка, какие-нибудь хронические инфекции или интоксикации. Гипотония в этих случаях чаще связана с нарушениями нервной и гуморальной регуляций тонуса сосудов, реже — с недостаточностью силы сокращения сердечной мышцы. Определенное значение имеет и понижение тонуса венозных сосудов.

Для гипотоников характерны быстрая утомляемость, метеозависимость (особенно они не любят жары), кратковременное головокружение или се-

кундная дезориентация в пространстве при резкой смене позы, плохое самочувствие в бане, головные боли. Если у вас появились такие симптомы, надо систематически измерять давление. При выраженной гипотонии систолическое давление опускается до 100 мм рт. ст. и ниже, а диастолическое — до 60 мм рт. ст. и ниже.

У гипотоника может «потемнеть в глазах» при длительном стоянии (возможен даже обморок) или при резком изменении положения тела в пространстве (вскакивание с постели).

Первая помощь при приближении обморока. Надо сесть, расставить колени, опустить между ними голову, а потом выпрямиться. Покачавшись так несколько раз, вы почувствуете облегчение. Затем надо выпить кофе или крепкого чая. При возможности хорошо бы немного полежать, а потом выполнить несколько упражнений типа «березки», «велосипеда», «ножниц». Если такой возможности нет, сядьте и положите ноги на воз-



вышение (если это удобно, то на стол, как это делают в американских фильмах) — это особенно полезно для людей «стоячих» профессий.

Продолжительность пребывания в горизонтальном положении у гипотоников должна составлять 8-10 часов в сутки. Но в остальное время полезно активное движение. Сосудодвигательный центр и кровеносные сосуды у гипотоников нуждаются в

(кстати, кофеина в нем содержится больше, чем в кофе). Я не советую ограничиваться каким-то одним напитком, так как к кофеину возникает привыкание и, чтобы чувствовать себя бодрым, требуется все время увеличивать дозы. Лучше чередовать чай и кофе: они различаются составом. С зеленым чаем нужно быть осторожным: сначала он повышает давление, а примерно через час снижает.

Тонизирующее действие оказывают горечи (одуванчик, полынь, дягиль, тысячелистник), пряности (лук, эстрагон, перец, пажитник, кориандр). Обязательно добавляйте их в пищу, если позволяет состояние желудочно-кишечного тракта.

Фитотерапевты рекомендуют тонизирующий салат из листьев крапивы и очитка большого (по 30 г), одуванчика (20 г) и лимонника (5 г), репчатого лука (5 г), растительного масла (15 г) и сметаны (50 г).

В Латвии для поднятия тонуса используют березовый сок. Добавляют в него сахар и сбрасывают в больших бутылках, хранят в погребах. Получается слегка шипучий кисловатый напиток, который дают даже детям. По вкусу он напоминает чайный гриб, который также обладает легким тонизирующим действием.

А вот вино из девясила не только тонизирует, но и стимулирует иммунные процессы, защищая от инфекций. Существует 2 варианта его приготовления. Первый: 12 г корней девясила варить в течение 10 минут в 0,5 л портвейна. Принимать по 50 мл 3 раза в день. Я предпочитаю второй способ: 20 г корней варить в 0,75 л сухого красного виноградного вина «Каберне». Принимать по необходи-

регулярной усиленной тренировке, поэтому им необходимы зарядка, ходьба, танцы, плавание, езда на велосипеде.

При низком давлении пища должна содержать компоненты, стимулирующие тонус сосудов. Полезны орехи, фейхоа, горький шоколад.

Многие гипотоники не могут жить без кофе или очень крепкого чая





мости. Достаточно 100 мл, чтобы снять усталость после тяжелого дня. Кстати, помогает это вино и при начинающейся простуде.

При гипотонии рекомендуют принимать сок алоэ, смешанный с медом и кагором (пропорция 1:2,5:3,5), по столовой ложке 3 раза в день до еды. Но имейте в виду, что при длительном приеме подобной смеси резко падает кислотность желудочного сока.

**Внезапным падением артериального давления могут сопровождаться некоторые острые состояния (в том числе и опасные для жизни). Так бывает при инфаркте и инсульте; при внутреннем кровотечении, вызванном язвенной болезнью желудка, геморроем или внематочной беременностью; при аллергическом шоке или при резком снижении температуры тела (кризисе) во время инфекционного заболевания.**

**Во всех этих случаях требуется экстренная помощь врача.**

Большую помощь гипотоникам могут оказать адаптогены. Наиболее известные из них: женьшень, элеутерококк, аралия, заманиха, левзея, лимонник, родиола розовая, пантокрин. Но их следует использовать осторожно, так как они могут не только быстро, но и сильно повышать артериальное давление, а резкие его скачки опасны.

Меньше влияет на артериальное давление родиола розовая. Из нее готовят спиртовую настойку (40 г на 500 мл водки, настаивать в течение 6 дней). Применяется она и в официальной, и в народной медицине, но схемы разные. Алтайские народные целители предлагают, на мой взгляд,

более эффективный способ, хотя и более сложный. Начинают прием с 5 капель настойки 2 раза в день перед едой. На следующий день дозу увеличивают на 1 каплю и так — до 20 капель. Затем дозу постепенно уменьшают, доводя ее снова до 5 капель. Перерыв 1 месяц. Потом в течение месяца пьют по 25 капель по утрам натощак. Перерыв 1 месяц. Снова принимают месяц по 25 капель по утрам, но уже после еды.

Реакция на остальные адаптогены очень индивидуальна, и надо подбирать подходящий для вас рецепт.

Если давление резко снизилось, быстро повысить его может настой (чай) цветов пижмы. Десяток высушенных цветочных корзинок пижмы (щитовидное соцветие пижмы состоит примерно из 30 маленьких корзинок) заливают 0,5 стакана кипятка, настаивают 20 минут, процеживают и пьют по столовой ложке 3 раза в день.

Обратите внимание и на продукты пчеловодства. Тонизирующим действием обладает маточное молочко (1 капсула 2 раза в день) и цветочная пыльца (10 г в день).

При склонности к гипотонии обязательны водные процедуры. Ежедневно утром принимайте душ: можно теплый, но лучше — контрастный (3 минуты теплый — 1 минуту холодный). Помогают также ванны: медовая, скипидарная (белый раствор), травяная (с листьями рябины, тополя, пижмы).

Нормализует тонус сосудов, а это очень важно при низком давлении, массаж рефлексогенных зон стоп. Для этого можно использовать коврики с шипами, специальные тапочки, а летом как можно чаще ходить босиком по камушкам, по шишкам.

Как видите, справиться с неприятными симптомами гипотонии помогают режим, гимнастика, фитотерапия, водные процедуры и правильное питание.



Г.В.Ковров, доктор медицинских наук

# Рецепт от бессонницы

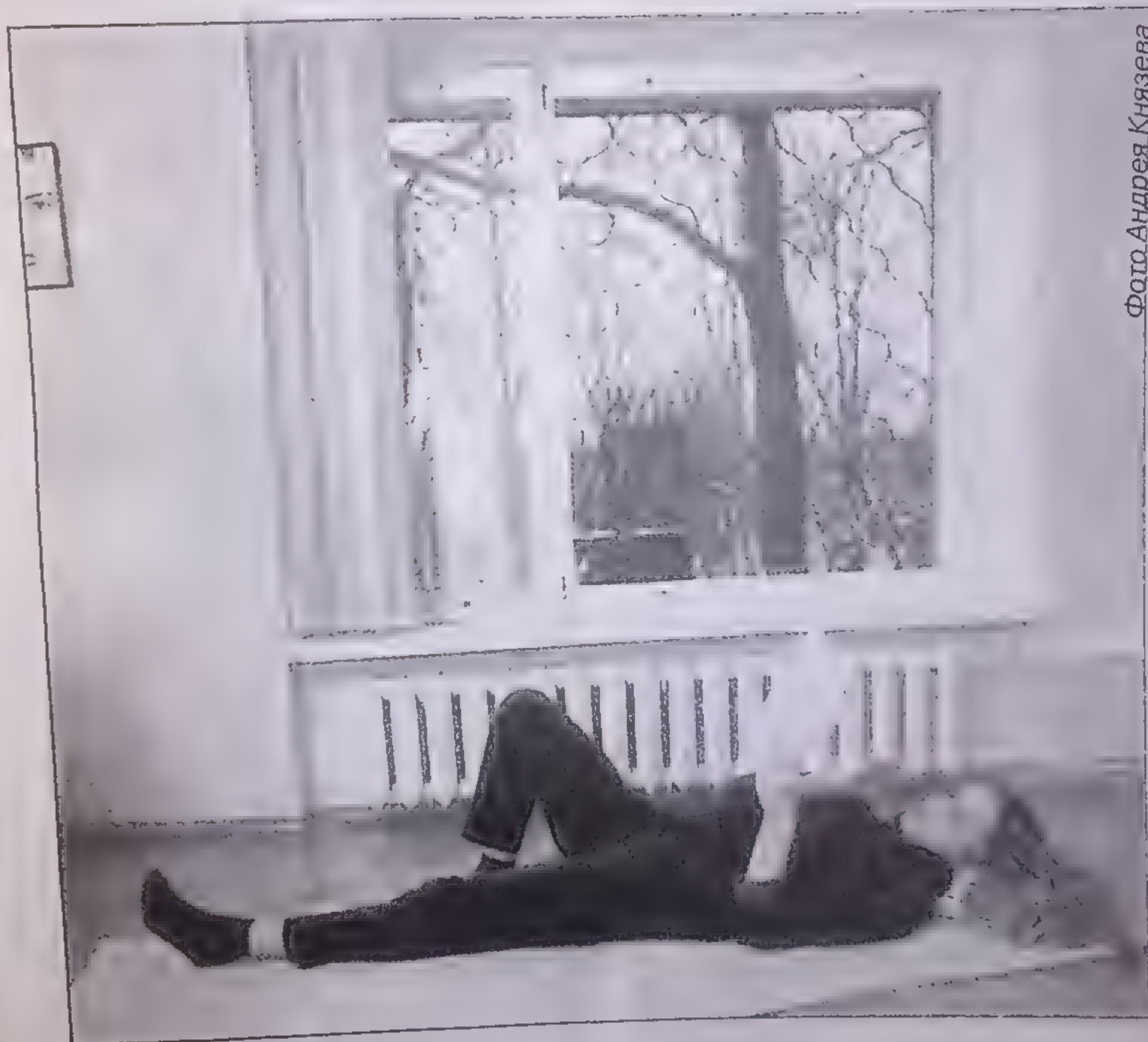


Фото Андрея Князева

**В прошлом номере профессор Московского сомнологического центра ММА имени И.М.Сеченова Геннадий Васильевич Ковров рассказал о диагностике нарушений сна и привел разнообразные тесты, помогающие выявить их причины. Пришло время поговорить о методах лечения инсомнии (так специалисты называют бессонницу)**



## Поможет ли таблетка?

Страдающие бессонницей люди готовы принимать любое снотворное, лишь бы оно помогало заснуть. Но многие из таких препаратов, в том числе и распространённые, имеют широкий спектр действия. Их применяют не только при нарушениях сна, но и для лечения разных психических, неврологических и терапевтических заболеваний. И если не соразмерить дозу препарата с состоянием больного, можно нанести существенный вред организму. При избыточной дозе препарата или более медленном, чем обычно, его выведении (в этом случае лекарство находится и действует в организме неоправданно долго) могут возникать различные побочные действия — от сонливости в дневное время до нарушения памяти. Причем чем старше человек, тем выше риск побочных эффектов.

Кроме того, снотворные лекарства требуют осторожности, поскольку они вызывают привыкание. Из этого следует, что назначать их может только врач.

При обычной бессоннице мы рекомендуем мягкие растительные средства.

Можно, например, принимать готовые капли «Морфей». Еще лучше приобрести в аптеке сборы успокаивающих лекарственных трав и заваривать их перед сном. Такие действия, если их повторять изо дня в день, становятся своеобразным ритуалом, настраивающим на спокойный лад и готовящим ко сну.

Окончание. Начало в №3 за 2005 г.

## Качество сна определяется днем

Сон — это зеркало, в котором отражаются все наши дневные проблемы, как серьезные, так и не очень. Качество ночного отдыха напрямую зависит от поведения в дневное время. Причем замечена закономерность: чем энергичнее человек ведет себя днем, тем легче он засыпает ночью.

Утром всегда поднимайтесь с постели в одно и то же время. Это уменьшает дневную сонливость и способствует повышению работоспособности.

Днем отдавайте предпочтение яркому свету. Он стимулирует механизмы бодрствования головного мозга, а его дневная активность благоприятно сказывается на ночном сне. В сомнологии применяют даже специальные лампы для лечения нарушений сна, но природный свет более полезен.

Очень важны для гигиены сна физические упражнения. Заниматься надо ежедневно или через день лучше во второй половине дня, часа за 3-4 до сна. Но чрезмерных физических нагрузок надо избегать.

Дневной сон при инсомнии нежелателен, поскольку он не только не компенсирует недостаток ночного отдыха, но и усугубляет проблему ночного засыпания. Если днем вас одолевает сон, постарайтесь отвлечься, займитесь чем-нибудь интересным, поглощающим ваше внимание.

## Кто кого одолеет?

За 4-6 часов до сна избегайте кофе, чая и содержащих кофеин газированных напитков. Перед сном во время ночных пробуждений

вредн  
являе  
систе  
сном  
если  
не отк  
ряющи  
приобр  
ющего  
Нек  
помога  
тые пе  
голь, д  
решае  
сна, но  
висимо  
Веч  
ми, пов  
га. Не  
статья  
травми  
дач, фи  
читайте  
полчаса  
лую ван  
ператур  
Стар  
же вре  
что ва  
спать. Н  
состоян  
тавляют  
должна  
бы с бе  
вас одо  
если со  
кровати  
койной  
тесь в по  
спать п  
опять не  
те. Укла  
раз, ско  
заснуть  
ратить в  
вать у се  
в постел



вредно курить, потому что никотин является стимулятором нервной системы. Не перегружайте перед сном желудочно-кишечный тракт, но если вы привыкли к легкому ужину, не отказывайте себе в нем. Повторяющиеся каждый вечер действия приобретают силу ритуала, помогающего заснуть.

Некоторые считают, что заснуть помогают спиртные напитки, выпитые перед сном. Это не так, алкоголь, даже в небольших дозах, не решает проблему полноценного сна, но формирует алкогольную зависимость.

Вечером не занимайтесь делами, повышающими активность мозга. Не решайте задачи, не пишите статьи, откажитесь от просмотра травмирующих психику телепередач, фильмов... Лучше спокойно почитайте или послушайте музыку. За полчаса до сна можно принять теплую ванну или душ комфортной температуры (или прохладный).

Старайтесь ложиться в одно и то же время, но только при условии, что вам действительно хочется спать. Не лежите долго в постели в состоянии бодрствования, не заставляйте себя заснуть — постель не должна превращаться в место борьбы с бессонницей. Надо, чтобы сон вас одолел, а не вы его. Поэтому, если сон не приходит, встаньте с кровати и займитесь какой-то спокойной деятельностью. Возвращайтесь в постель, лишь когда захотите спать по-настоящему. Если это опять не получается, снова вставайте. Укладывайтесь спать столько раз, сколько потребуется, чтобы заснуть крепким сном. Лучше сократить время сна, чем сформировать у себя страх бессонницы, лежа в постели. Постель должна быть

местом сна, в ней не следует читать, смотреть телевизор или обсуждать житейские проблемы.

Не держите рядом с кроватью часы со светящимся экраном, который виден в моменты ночных пробуждений.

Научитесь расслабляться и прогонять от себя тревожащие мысли, руководствуйтесь правилом: утро вечера мудренее. Существует немало рекомендаций, как вызвать ощущение покоя, приближающее сон. Можно, например, представлять себе приятные, успокаивающие картины природы, произносить формулы аутотренинга... Мы советуем читать сказки. Предлагаем и тексты таких сказок, которые создают чувство умиротворенности, ясности, а вместе с тем и то ощущение тайны, которое человек испытывал в детстве. Сказка возрождает детский стереотип легкого засыпания, прогоняет злободневные проблемы и навеивает хорошие сновидения.

### **Тренировка с объектом внимания**

Люди с нарушенным сном часто жалуются на ухудшение памяти, на плохую концентрацию внимания. Они излишне возбудимы, не умеют управлять своими эмоциями. Все эти симптомы взаимосвязаны, поэтому первый шаг в борьбе с бессонницей — научиться управлять своим вниманием. Попробуйте регулярно тренировать внимание, и вскоре вы ощутите плоды этих усилий, причем у вас не только улучшится сон, но и повысится работоспособность.

Для тренировки внимания надо выбрать объект. Самое простое — нарисовать на листе бумаге точку, повесить лист на стену, сесть перед ним, расслабиться и вглядываться в



точку в течение 15-20 секунд. В это время ничто не должно отвлекать вас от созерцания — ни другие зрительные раздражители, ни звуки, ни посторонние мысли. Такие занятия надо проводить 2-3 раза в день, сосредоточивая внимание на одном и том же объекте.

Объектом может быть и текст. Попробуйте уже сейчас, читая эту статью, целиком погрузиться в процесс чтения, не отвлекаясь ни на что другое. Так вы сделаете первый шаг в тренировке внимания.

Постепенно увеличивайте время тренировки. Главный критерий эффективности занятий — способность полностью сосредоточиваться на объекте в течение все большего периода времени.

Следующий этап тренировки — анализ ощущений в своем теле. Овладев им, вы будете лучше управлять своими эмоциями. На каком-то этапе созерцания переведите внимание с неподвижной точки на какую-нибудь часть своего тела, например на кисти рук. Попробуйте уловить ощущения, которые возникают в руках. Признаком правильного выполнения упражнения будет служить то, что неприятные ощущения в руках (прохлада или скованность) поменяются на приятные (теплота и расслабленность).

Управление своими эмоциями требует правильной постановки задачи. Надо сформулировать для себя цель, лучше в письменном виде и обязательно в утвердительной форме. Если вы хотите освободиться от лишнего возбуждения, тревожности, напишите: «Я хочу быть спокойным» (фраза «Я хочу научиться не нервничать» не годится, поскольку она содержит отрицание).

Теперь постарайтесь вспомнить

периоды своей жизни, когда вы чувствовали себя спокойным, уверенным, невозмутимым человеком. Возродите у себя это самоощущение: вы не подвержены спешке, суете, тревоге, вы уверены в своих силах, живете в ладу с собой, у вас все в порядке. Сосредоточьтесь на таких положительных самоощущениях и делайте это как можно чаще и как можно дольше — этот образ должен внедриться не только в ваше сознание, но и в подсознание. Среди будничной суеты старайтесь возвращать себя в состояние спокойствия и уверенности, сбрасывать напряжение, расслабляться.

Такая ежедневная тренировка поможет вам уже через неделю почувствовать себя совсем другим человеком: вы научитесь отвлекаться от неприятностей, подбрасываемых жизнью, противопоставляя им приятные внутренние ощущения. И в результате станете быстрее и крепче засыпать.

### Клин — клином

Избегать стрессов в современной жизни не удастся никому, но можно научиться адекватно реагировать на стрессовые ситуации, не нанося ущерба здоровью. Без такого умения бессмысленно говорить о полноценном лечении инсомнии, как, впрочем, и других расстройств функции нервной системы.

Существуют разные приемы противостояния стрессовой ситуации. Предположим, вам показалось обидным чье-то высказывание. Не давайте волю бурным эмоциям, не спешите отвечать обидчику, лучше посчитайте до семи. Выдержав такую паузу, вы сможете дать более адекватный ответ, а может быть, и вовсе промолчите, поняв, что обида



была напрасной. Тем самым вы сохраните нервную систему и хорошие взаимоотношения с окружающими.

Или возьмем другую ситуацию: вам трудно принять решение. Сядьте, расслабьтесь, сделайте семь вдохов и семь выдохов. При этом старайтесь не думать о проблеме, просто сосредоточьтесь на своем дыхании. Скорее всего, ответ на волнующий вас вопрос всплывет сам собой. Вы даже удивитесь, насколько естественным и простым окажется решение и насколько меньше интеллектуальных усилий вам потребуется для выхода из трудной ситуации по сравнению с сознательным прокручиванием в мозгу разных вариантов.

Смысл этих простых мер в том, чтобы не допустить пагубного воздействия стресса. Но если стрессовая ситуация все-таки наступила, попытайтесь отвлечься от нее. Например, займитесь гимнастикой с максимальной физической нагрузкой. Или примите душ — горячий, холодный или контрастный, температура воды значения не имеет. Важно, чтобы физическая нагрузка или водная процедура заставила организм сопротивляться этому новому стрессовому фактору. Иными словами, надо действовать по принципу старинной русской поговорки: «Клин клином вышибают».

Но не стоит впадать в крайности. Скажем, погружение в прорубь, без сомнения, облегчит ваше психологическое состояние: стресс отступит, и многие вызванные им труд-

ности будут преодолены с минимальными потерями. Но если вы не подготовлены к моржеванию и переусердствуете, то можете простудиться и заработать другие серьезные проблемы со здоровьем.

Существуют и менее экстремальные способы, которые, может быть, не так эффективны, но зато более доступны. Например, задержка дыхания. Сядьте, расслабьтесь, положите перед собой часы с секундной стрелкой. Вдохните воздух полной грудью и задержите дыхание, насколько сможете (этот метод не рекомендуется больным с гипервентиляционным синдромом). Физическое ощущение нехватки воздуха автоматически отвлечет ваше внимание от психологической проблемы.

Предложенные мною методы лечения инсомнии окажут эффект лишь при условии регулярного их выполнения. Но вы можете применять и другие способы, помогающие нормализовать психическое состояние, например танцы, аутотренинг, релаксацию под музыку. Контролируйте свое самочувствие и советуйтесь со специалистами. За консультацией вы можете обратиться и в наш Центр вегетативной патологии и лаборатории сна при ММА имени

И.М.Сеченова, который был создан основателем отечественной сомнологии, крупнейшим ученым-неврологом академиком А.М.Вейном. Работаем мы на базе городской клинической больницы № 33, что на Стромынке.





# Микрофлора красоты

Давно замечено, что внутреннее неблагополучие организма, словно в зеркале, отражается на состоянии кожи. Вот почему очищение организма от шлаков и токсинов, и прежде всего наведение порядка в кишечнике, сразу же делает кожу чище и свежее. Широкое внедрение в медицинскую практику биокомплексов, содержащих полезные для человека бактерии, значительно помогло в лечении желудочно-кишечных заболеваний, а вместе с этим расширило возможности оздоровления кожи.

Врач-дерматолог Елена Владимировна Герасимчук рассказывает, как, используя биокомплексы-пробиотики, каждый желающий может улучшить и состояние здоровья, и внешность

## Симбиоз противоположностей

Еще в начале прошлого века великий русский микробиолог Илья Ильич Мечников высказал гипотезу, что в основе всех хронических заболеваний, а также преждевременного старения организма лежит избыточный рост гнилостных микробов в толстой кишке. Согласно его теории, замедлить развитие этих процессов можно, заселив кишечник полезными бактериями.

Почему состояние микрофлоры кишечника так важно? Желудочно-кишечный тракт, так же как другие общающиеся с внешней средой органы и системы человека — кожа, ротовая полость, органы дыхания до голосовой щели, влагалище, — называются экологическими нишами, где

обитает множество микроорганизмов. Специалисты считают, что биомасса микробов, живущих, например, в кишечнике человека, составляет до 5% от его веса!

У здоровых людей в кишечнике насчитывается до 300 видов различных микроорганизмов, которые еще не все изучены. Но известно, что наибольший удельный вес (более 90%) занимает так называемая облигатная микрофлора — бифидо- и лактобактерии. Но и другие микроорганизмы, даже не столь полезные, тоже чрезвычайно важны.

Доказано, что если в составе микрофлоры представлены разные типы бактерий, то это служит важнейшей системой поддержания гомеостаза (постоянства внутренней среды организма). Каждый из видов микроор-



ганизмов «выполняет» строго отведенную ему работу: одни «заняты» производством ферментов и прочих необходимых организму веществ, другие расщепляют белки, жиры или перерабатывают желчные кислоты. Продукты жизнедеятельности молочнокислых бактерий стимулируют рост других полезных бактерий, противодействуют заселению кишечника патогенными (болезнетворными)

ния в ту или иную сторону чреват болезнями, а в свою очередь, любое заболевание влечет за собой нарушение постоянства микрофлоры.

Если организм сильный, то такие отклонения (дисбиотические реакции) держатся лишь некоторое время, а затем микробиологический гомеостаз приходит в норму. Но, к сожалению, сегодня у людей чаще проявляется стойкое нарушение

микробного равновесия в кишечнике, название которого — дисбактериоз — предложил еще в 1916 году немецкий врач А.Ниссле.

### Какой у кожи pH

Связь плохого состояния кожи с патологиями желудочно-кишечного тракта очевидна. Кожа, будучи самым крупным органом человека (ее площадь составляет  $1,2 \text{ м}^2$ ), так же, как и кишечник, отвечает за сохранение внутренней среды организма. Главные ее функции — выделительная и защитная. Так, через потовые железы из тела выводятся токсические вещества. Микробы, попавшие на кожу, тут же обеззараживаются антибактериальным секретом сальных и потовых желез. Надежной защитой от вред-

ных микроорганизмов служит и кислотно-щелочное равновесие (здоровая кожа имеет неблагоприятную для патогенной микрофлоры слабокислую реакцию, ее pH в зависимости от цвета кожи равен 4,2-5,5).

Другой барьер от болезнетворных бактерий — здоровый роговой слой кожи. В норме постоянно происходит отшелушивание его поверхностных клеток, с которыми с кожи удаляются вредные вещества и микроорганизмы.

Но такая природная защита не



микроорганизмами, поддерживают нужную кислотность крови. Бифидо- и лактобактерии, кроме того, способствуют усилению иммунитета.

Без количественного и качественного постоянства в соотношении условно-патогенной, полезной и даже случайной микрофлоры, а также сапрофитных микроорганизмов (питающихся отходами других видов бактерий) не могли бы полноценно осуществляться жизненные функции организма. Любой сдвиг этого соотноше-



срабатывает при дисбактериозе, поскольку в состоянии дисбаланса микрофлоры работа кишечника нарушается и он начинает плохо всасывать питательные вещества, в кишечнике усиливаются процессы гниения, развивается и прогрессирует внутренняя интоксикация. Это нарушает кислотно-щелочное равновесие не только в кишечнике, но и на коже. Потеря защитного pH-барьера служит благодатной почвой для внедрения в эпидермис (поверхностный слой кожи) патогенной микрофлоры, что служит причиной возникновения воспалительных проявлений на коже.

### Помогут пробиотики

Из всего сказанного следует, что, прежде чем лечить кожные болезни, необходимо разобраться в патологии внутренних органов, санировать (оздоровить) хронические очаги существующей в организме инфекции и в первую очередь навести порядок в кишечнике. Иными словами, лечение гнойничковых высыпаний на коже или воспалительных проявлений на видимых слизистых надо начинать с избавления от дисбактериоза.

В последнее время для нормализации микрофлоры кишечника стали широко и весьма успешно применяться жидкие пробиотики — живые активные лакто- и бифидобактерии.

Замечу, что лучше всего показывают себя не высушенные культуры бактерий, в разнообразии представленные в аптеках, а именно жидкие пробиотики, поскольку им не требуется 8-10 часов для перехода от анабиоза (когда почти полностью отсутствуют признаки жизни) к активному состоянию. За это время значительная часть высушенных бактерий, так и не

«оживших», может быть уже выведена из кишечника.

Жидкая форма пробиотиков начинает работать уже с первых минут попадания на слизистые оболочки рта, носоглотки и верхних отделов пищеварительного тракта, которые в первую очередь подвергаются воздействию большинства патогенных микроорганизмов. Пробиотики нейтрализуют активность болезнетворных бактерий, дрожжеподобных грибков и одновременно проявляют устойчивость к пищеварительным сокам и антибактериальным препаратам.

Еще одно достоинство жидких пробиотиков — это наличие в них разнообразных метаболитов — продуктов биохимической деятельности микроорганизмов, являющихся неотъемлемой составляющей среды обитания нормальной кишечной микрофлоры. Это аминокислоты (включая незаменимые), антибиотики естественного происхождения, витамины, микроэлементы, ферменты, большое количество биологически активного вещества муралпептида, способствующего поддержанию высокого иммунитета человека.

В течение пяти лет я применяла жидкие пробиотики в лечении больных дисбактериозом, имеющих проявления кожной патологии, и тщательно анализировала эффект их воздействия. Сначала для коррекции состояния пациентов применялись жидкие пробиотики «Эуфлорины-Л и Б» производства ООО «Бифилюкс», а затем я стала использовать новый биокомплекс этой же фирмы: «Нормофлорин-Л» (с лактобактериями) и «Нормофлорин-Б» (с бифидобактериями), которые можно купить практически в каждой аптеке. Предпочте-



ние этому биокомплексу было отдано потому, что в него, кроме пробиотиков, входят также пребиотики. Это субстраты (инулин, олигосахариды), которые, не разрушаясь в желудке и тонком кишечнике, стимулируют рост и развитие бифидо- и лактобактерий в толстом кишечнике. Такое одновременное действие на организм пробиотиков и пребиотиков очень эффективно. Обладая высокой кислотностью и антибиотической активностью, она подавляет рост гнилостной и газообразующей микрофлоры в кишечнике.

Мы провели исследование, в котором приняли участие 200 пациентов от 14 до 80 лет, в большинстве своем мужчины. Всем были сделаны необходимые обследования крови, мочи, кала, подтверждающие наличие дисбактериоза. В частности, 1-я степень заболевания была отмечена у 40% пациентов, 2-я — у 30%, 3-я — тоже у 30%. В 60% случаев при анализе кала на дисбактериоз, кроме всего прочего, выявлялся рост дрожжеподобного гриба Кандида. Все пациенты жаловались на дискомфорт и боли в области живота, поносы или запоры, урчание и метеоризм, отрыжку воздухом. Одновременно у них отмечались различные патологические проявления на коже и слизистых: угревая болезнь, пиодермия, фолликулит, заеды, гидроденит, баланопостит и другие заболевания.

Лечение было комплексным — сначала я назначала местно на кожу подсушивающие пасты и противогрибковые мази, затем поливита-

мины и иммуномодуляторы, по показаниям — антибиотики. После этого пациенты принимали энтеросорбент «Лактофилтум», предваряющий прием жидких пробиотиков, которые назначались через несколько дней: «Нормофлорин-Л» больные принимали по утрам независимо от приема пищи — по 1 ст. ложке в течение 3-4 недель, «Нормофлорин Б» — на ночь в той же дозировке также в течение 3-4 недель. При необходимости курсы биокоррекции повторялись через 3 месяца.

Хотя жалобы на дискомфорт в животе и диспепсические симптомы, как правило, прекращались через несколько дней после приема пробиотиков, после окончания биокоррекции обязательно проводился контроль анализа кала. Он показывал снижение степени дисбактериоза на 1-2 порядка. Кроме того, отмечалось уменьшение воспалительных проявлений на коже и слизистых, исчезновение боли, зуда и прочих неприятных ощущений. Так было доказано, что пробиотики действительно очень эффективны. Кстати, они хорошо переносятся больными и, что очень важно для большинства пациентов, весьма недороги.

**Молочнокислые продукты, например бифидокефир, не могут рассматриваться как лечебные средства, но они тоже содержат бифидо- и лактобактерии, поэтому их полезно пить каждый день**

Работы по созданию новых средств, восстанавливающих микрофлору кишечника, продолжаются. В НИИ эпидемиологии и микробиологии им. Г.Н.Габричевского Минздрава России было разработано новое комплексное средство «Полибактерин», которое уже появилось в продаже. Оно содержит 7 видов полезных бактерий, в частности лакто- и бифидобактерии, ацидофильные бактерии и другие.



Сергей Коршунов, спортивный врач

# Мышцы растягиваются — тело отдыхает

Если мышцы хорошо растягиваются, они быстрее восстанавливаются, менее подвержены травмам и способны выдерживать большие нагрузки. Ежедневно выполняя приведенные ниже упражнения, вы повысите свою выносливость. К тому же для этого комплекса потребуется лишь пара теннисных мячиков, коврик и мягкое махровое полотенце. Лучшее время для его выполнения — конец дня. Темп — индивидуальный для каждого. А плавная, спокойная музыка будет вашим хорошим помощником.

Упражнения 1-5 выполняются лежа на спине.

## 1 **Раскрепощение поясницы**

Под шейным изгибом — сложенное валиком махровое полотенце, создающее мягкую опору для шеи, мышцы которой в таком положении расслабляются. Два теннисных мячика — под поясничным изгибом, справа и слева от позвоночника. Ноги согнуты, стопы упираются в коврик. Обхватите колено, мягко подтяните его к груди, задержите на 5 секунд, верните ногу в исходное положение. То же повторите другой ногой. Выполняйте по 5 движений каждой ногой.

## 2 **Расслабление мышц бедер и нижней части спины**

Положите под шею валик из полотенца, под поясницу (справа и

слева от позвоночника) — два мячика. Стопы упираются в пол. Обхватив колени руками, подтяните их к груди. Теннисные мячи легко выдерживают давление вашего тела и одновременно оказывают мягкое, но достаточно интенсивное воздействие на мышцы спины — побудьте в этом положении, расслабившись, секунд десять. Повторите упражнение 5 раз.

## 3 **Растягивание грудной клетки**

Под шеей — валик из полотенца. Под спиной, сантиметров на десять ниже лопаток, — мячики. Стопы упираются в пол. Руки, согнутые в локтях, разведите в стороны, ладонями вверх (ладони на уровне лица). При таком положении рук хорошо растягиваются большие грудные мышцы. Две-три минуты побудьте в таком положении, затем положите мячи чуть выше, сохраняйте такое положение две-три минуты.

## 4 **Расслабление в области затылка**

Ноги согнуты, стопы упираются в коврик, руки лежат вдоль туловища. Положите мячик под шейный изгиб — в область соединения позвоночника и затылка. Глубоко вдохните через нос (брюшное дыхание), выдох медленный, через рот. Сохраняйте это положение две-три мину-



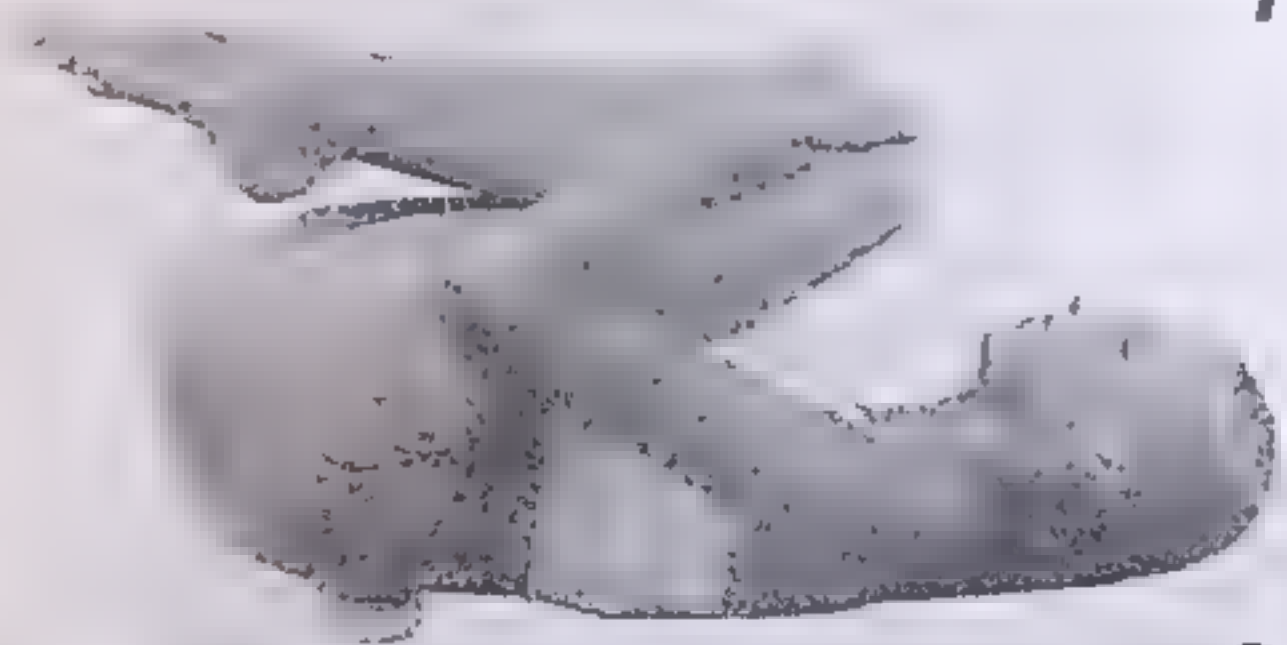
ты. Если вы ощутите дискомфорт, закончите упражнение раньше.

### 5 Солнечное сплетение — «расплетем» лишнее напряжение

Ноги согнуты, стопы упираются в коврик. Теннисные мячики положите под спину, сантиметров на десять ниже лопаток. Соедините руки перед собой, обхватив локти ладонями, затем заведите руки за голову,



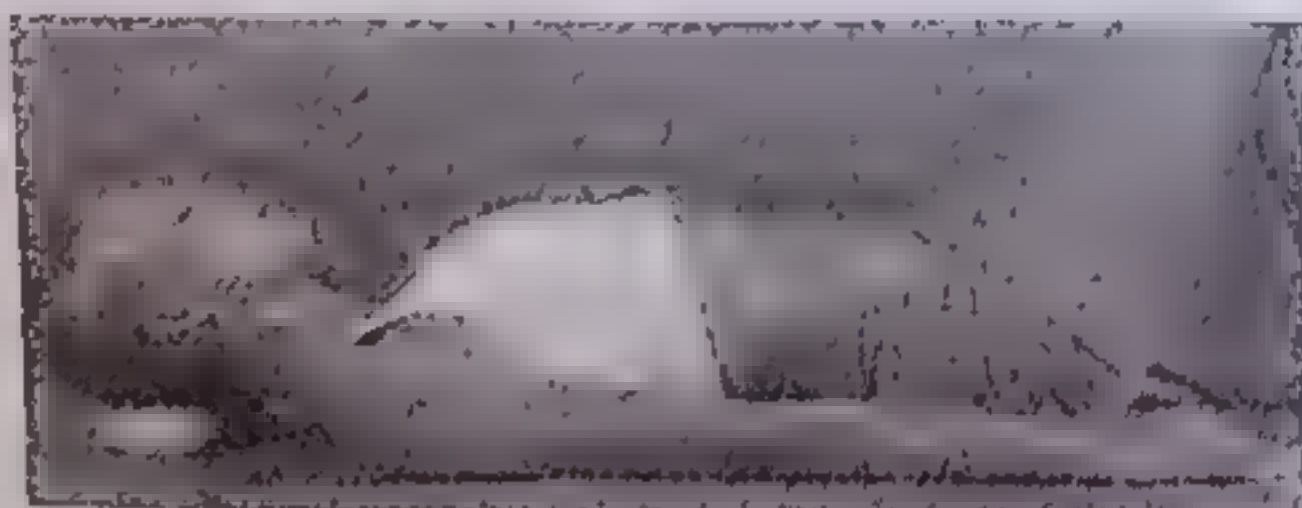
1



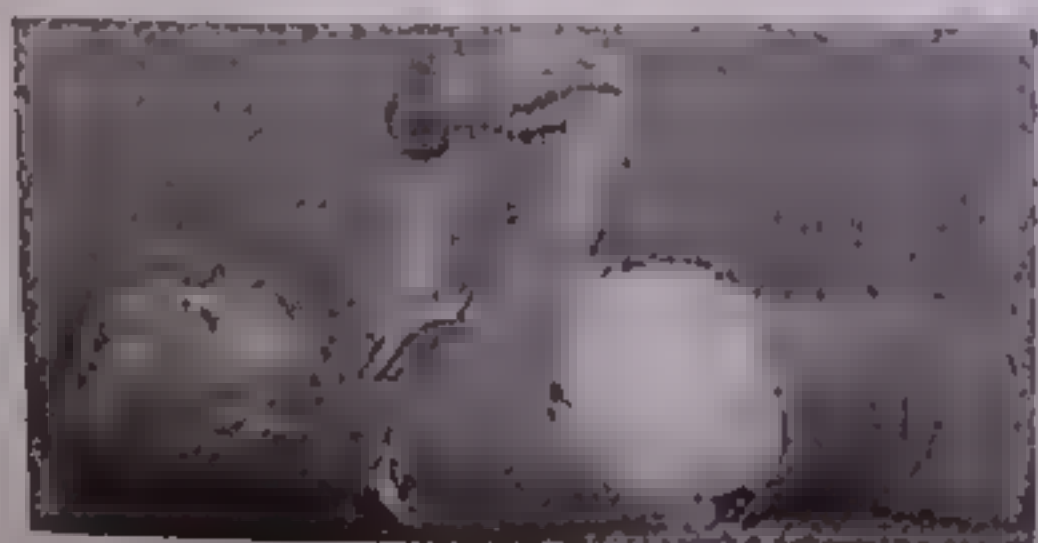
2



3



4



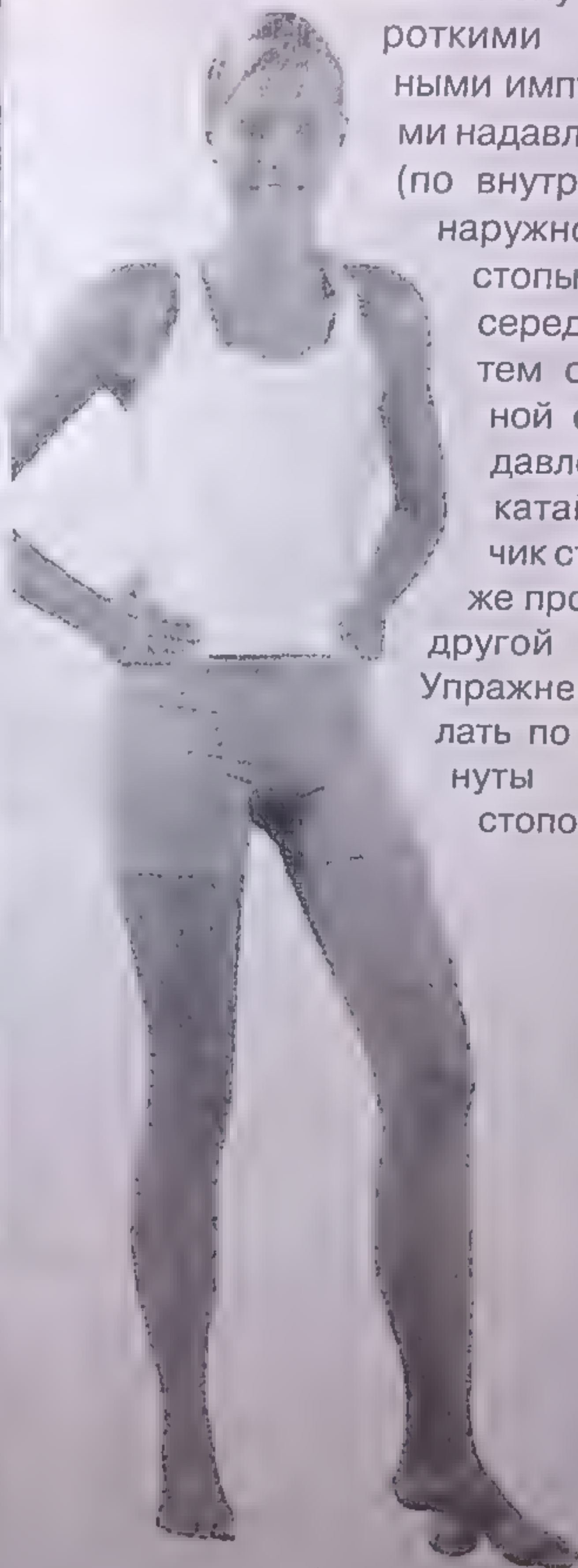
5

задержитесь в этом положении 10 секунд, снова верните руки в положение перед собой. Повторите упражнение 10 раз.

### 6 Самомассаж стоп

Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Положите мяч под правую стопу. Надавите ею на мяч, зафиксируйте давление на 2 секунды. От пятки до кончиков пальцев проработайте стопу этими ко-

роткими 2-секундными импульсивными надавливаниями (по внутреннему и наружному краю стопы и по ее середине). Затем с различной степенью давления покатайте мячик стопой. То же сделайте другой стопой. Упражнение делать по 2-3 минуты каждой стопой.

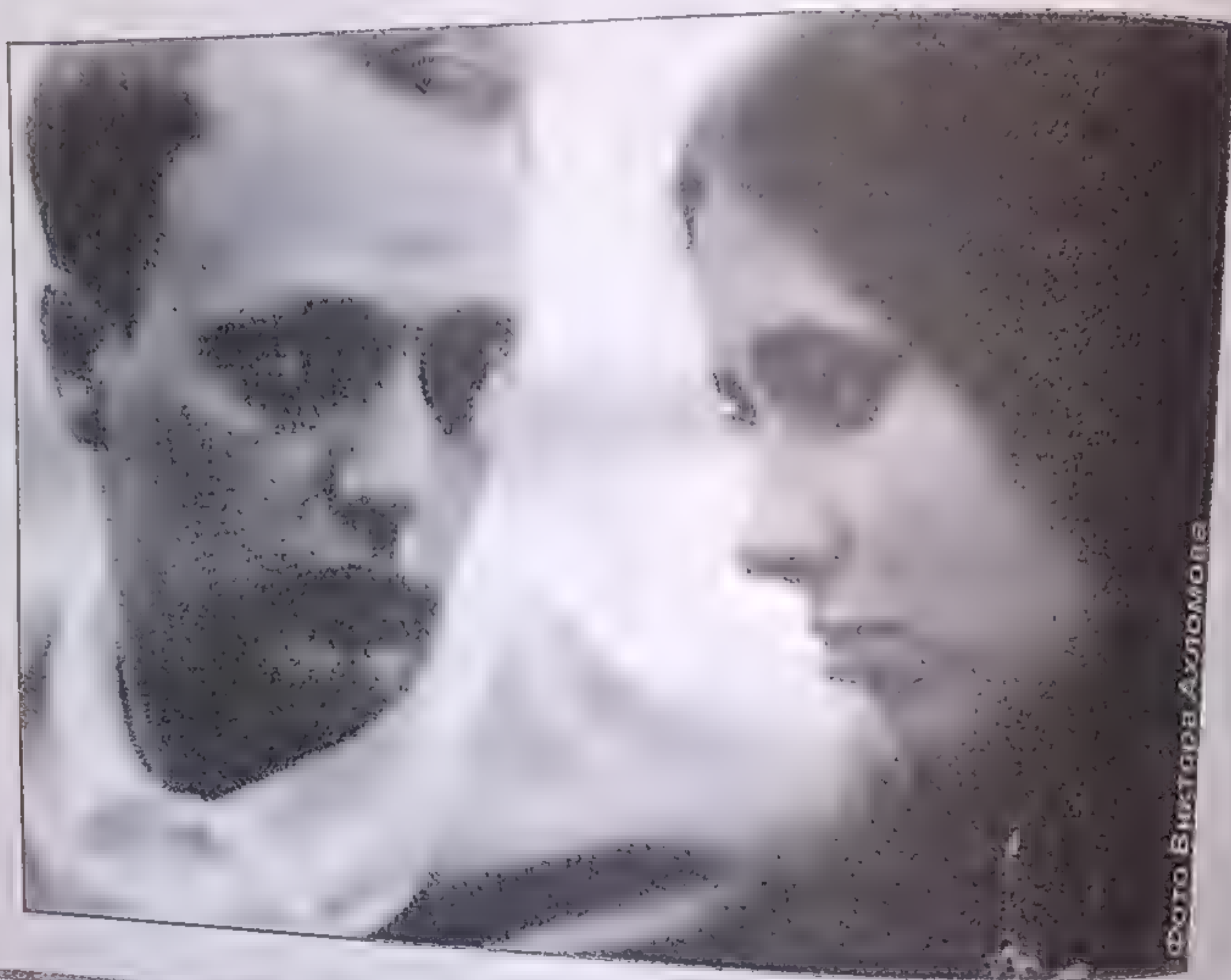


6



Савелий Кашницкий

# Разум или сердце?



Что важнее для человека — логическое мышление или эмоциональность? Разум или сердце? Конечно, и то и другое. Но никому не удастся быть совершенным во всех отношениях. Мы очень разные: один от рождения рассудителен, другой — более впечатлительный. Иногда это мешает общению. Но изменить качества, заложенные природой, невозможно, да и не нужно. Надо уметь к ним приспособиться

Люди, обладающие логическим мышлением, оперируют в своих оценках критериями «правильно — неправильно», «разумно — неразумно». Совсем другой подход у натур эмоциональных. Они, как прави-

ло, придерживаются субъективных оценок: «хорошо — плохо», «нравится — не нравится», искренне полагая, что только сердце может подсказать истинную цену всему.

Логик в своих действиях руко-



водствуется целесообразностью. Воспринимая информацию, он стремится вычленить из нее лишь суть сообщения. Отнюдь не таков человек эмоциональный. Ему гораздо важнее, в какой форме информация представлена. Настроение, интонация могут решительно изменить для него суть.

Таким разным людям бывает трудно договориться друг с другом. Первый будет хладнокровно искать истину, второй нацелен на душевный отклик. Ценности, очевидные для одного, другой будет с жаром отрицать. И зная, кто из этих антиподов перед вами, вы сможете без труда выстраивать взаимоотношения, что очень важно и в рабочем коллективе, и в семье.

Итак, приглядимся повнимательнее к этим двум типам личности.

«Чуден Днепр при тихой погоде!» — типично эмоциональное высказывание. «Ночью заморозки до минус трех, ветер северо-западный, слабый» — образец логически поданной информации. Логическая информация вербальна, то есть выражена словами, либо семиотична — передается знаками, будь то цифры, точки-тире или азбука глухонемых. А вот «сердечную» информацию не всегда можно расчленить на слова и буквы. Как подобрать информационный эквивалент теплоты или душевности? Любую фразу можно произнести с улыбкой, насмешкой, сарказмом, иронией — все эти нюансы эмоциональный человек воспринимает с легкостью, и они для него зачастую более информативны, чем цель сообщения.

Логик к эмоциональным параметрам сообщения обычно нечув-

ствителен, глух или, как говорят, «дубоват». Несмотря на то что он не лишен начисто эмоций, иногда кажется, что ему проще в безлюдном мире. Он абсолютно адекватен среди цифр и схем, а возвышенная поэма для него сложнее, чем компьютерный язык. У его антипода другие трудности. Он бывает «дубоват» в освоении техники, ему порой трудно втолковать простую теорему.

Людям эмоционального типа логика тоже присуща, но она носит усредненный, общепринятый характер. Пока логические информационные потоки не выходят за рамки предыдущего опыта, он ориентируется в них достаточно уверенно. Но как только появляется что-то новое, неожиданное, выбивающееся из нормы, он проявляет неуверенность, граничащую с полным отсутствием здравого смысла.

В повседневной жизни отличить один тип личности от другого можно по поведенческим предпочтениям. Истинные любители головоломок — логики. Часами просиживают за компьютерами тоже логики. Они же — завсегдатаи шахматных клубов и компаний преферансистов. Конечно, и их антиподы могут с удовольствием предаваться всем этим занятиям, но присмотритесь: они охотно отвлекаются на общение, обмениваются шутками, могут и заскучать, особенно если проигрывают. Логики же, как правило, молчат — они слишком углублены в решение задач.

Кто любит обсуждать знакомых и незнакомых, судачить о сослуживцах или собственных болезнях? Преимущественно люди эмоционального склада. Они бурно реагируют на слова собеседника, «иллю-



стрируя» их мимикой и жестами. Логик же при общении, как правило, невозмутим и хладнокровен. Если он меняет свое отношение к кому-либо, то это обычно серьезно мотивировано. Зато если возникает эмоционально запутанная ситуация или назревает выяснение отношений, логик может проявить беспомощность и апатию либо немотивированную резкость — просто из-за ощущения дискомфорта.

Руководя людьми, логик обычно справедлив, свои решения основывает на понятных всем правилах. Он склонен выслушивать и взвешивать аргументы сторон в спорных ситуациях. Зато эмоциональный человек всегда остро чувствует атмосферу в коллективе. Он немало озабочен впечатлением, которое производит на окружающих, и ищет неформальные приемы для того, чтобы завоевать их внимание. Если он руководит людьми, то, скорее всего, будет отстаивать интересы какой-либо группы, начнет делить подчиненных на «своих» и «чужих». Симпатия или антипатия к сослуживцам для него такая же реальность, как солнечная или дождливая погода за окном.

Для общения логики выбирают тех, с кем можно добиться серьезной, осмысленной цели. А эмоциональные люди руководствуются странными для логиков мотивами: им не менее важно хорошо провести время, просто поболтать с приятными собеседниками.

Но в том-то и состоит дуальная природа человека, что гармонии эти антиподы могут добиться, сосуществуя друг с другом. Один без другого одинок и в конечном счете несчастлив или беспомощен. Мно-

жество расхожих трюизмов, основанных на противопоставлении понятий «разум» и «сердце», — не более чем отголоски вечного и в сущности бессмысленного спора людей логического и эмоционального склада. Если двое людей, относящихся к этим полярным типам, обмениваются информацией по модели конфликтных отношений, спор ничем не разрешится, лишь приведет к нервному напряжению и тупиковой ситуации. Но если они устанавливают информационную связь по модели дополнения — спора не возникает, появляется взаимная поддержка.

Производственная сфера существует, казалось бы, исключительно для логиков. Именно они анализируют характер и условия работы машин и механизмов, способны предвидеть «нештатные» ситуации, разработать возможности выхода из них. Вся техническая литература обычно написана логиками и для логиков. Эмоциональные люди гораздо реже и менее охотно идут на производство. Они с трудом воспринимают язык учебников, научных сборников и трудов, описаний устройств и приборов.

Однако и на производстве логикам требуется дополнение. Чем сложнее технические системы, тем значительнее становятся субъективные тонкости, неподвластные холодному расчету. Поэтому количество эмоциональных по природе людей возрастает среди наладчиков, испытателей, наставников — всюду, где надо подняться над «голой» техникой.

Особенно важна роль эмоциональных людей там, где возможны экстремальные ситуации. В бригаде



«скорой помощи» или пожарной команде, несомненно, должен быть логически выверенный алгоритм действий. Но действия этих коллективов будут более успешны, если в них войдут не только логики, но и их антиподы. В этом случае возникает взаимная согласованность и взаимодействие. Идеально, когда «скорой помощью» или пожарной командой руководит пара диаметрально противоположных людей. Ведь экстремальная ситуация и тщательная к ней подготовка требуют разных качеств мышления, которые не могут быть хорошо развиты у одного человека. Рациональность нужна, чтобы все предусмотреть, иррациональность — чтобы менять решения на ходу.

Это наилучший подход к выбору любых руководителей и их первых «замов». Руководитель-логик заранее распишет возможные сценарии предстоящей работы, а его заместитель-антипод при необходимости ее возглавит и окажется душой команды. Уж он-то сумеет создать нужную атмосферу в коллективе, каждому уделить внимание и всем поднять настроение.

Ни один вид деятельности, никакое производство не может ограничиться одним полюсом.

Все это в полной мере относится и к личным взаимоотношениям. Семейю

можно рассматривать как длительно изолированную малую группу. И чем больше времени люди вынуждены проводить вместе, тем безусловнее требование дополнительности, или дуальности, как единственной нормы отношений, при которой семейный брак оказывается прочным.

Конечно, разделение на два полярных типа носит довольно условный характер. Абсолютные логики, как и совершенные их антиподы, в жизни встречаются редко. Речь идет, скорее, о тенденциях, склонностях, присущих тому или иному человеку. Но учитывать эти особенности полезно. Логиками чаще бывают мужчины. И очень удачно, если закоренелого логика «дополняет» эмоциональная жена. Но она должна быть готова к тому, что ее избранник не захочет выяснять отношения: это не значит, что ее переживания его не трогают, просто он в этой ситуации чувствует себя очень неудобно. Дополняя друг друга, супруги

делают жизнь в семье полнее и разнообразнее. Загадочность, а порой и непостижимость любимого человека интригует, разные интересы разжигают любопытство, а в конечном счете это служит развитию отношений, не давая скуке поселиться в семейных стенах.





Вера Козлова

# Чай, полезный всем

С этими целебными чаями редакция журнала познакомила своих читателей в марте 2003 года. Тогда продукция Научно-производственного объединения «Артемизия» только-только появилась на аптечных прилавках. Фиточаи «Вторая молодость» (профилактика простатита), «Виктория» (профилактика мастопатии) и «Аист» (профилактика бесплодия), составы «Противогрибковый сбор» (для ножных ванн), «Свежее дыхание» (для санации полости рта) и «Красота ваших волос» (для укрепления и роста волос) выгодно отличались от других травяных сборов оригинальной рецептурой и дешевизной.

Прошло два года — и фитосборы «Артемизии» уже известны многим. На аптечных полках их можно заметить сразу: на фирменных коробочках — изящные рисунки известного чешского художника Альфонса Мухи. За последнее время фирма «Артемизия» выпустила четыре новых фитосбора в том же оформлении.

## Фитокапсулы «Антигельм»

помогают очистить организм от гельминтов, попадающих в организм человека с пищей и поражающих жизненно важные органы. В

состав капсул входят полынь горькая и эвкалипт прутовидный. Эти лекарственные растения не только оказывают антигельминтное действие, но и избавляют организм от трихомонад и хламидий (внутриклеточных микроорганизмов). Полынь действует на зрелые и промежуточные стадии более 150 паразитов. Эвкалипт обладает



одновременно антигельминтным и антисептическим действием.

В целях профилактики «Антигельм» принимают по 1 капсуле 3 ра-

за в день в течение 10 дней. При обнаружении глистов, хламидий, трихомонад, а также при дисбактериозе рекомендуется принимать по 2 капсулы 3 раза в день в течение 20 дней. Закончив лечение, надо перейти на профилактическую дозу: по 2 капсулы 1 раз в неделю в течение месяца.



Каждый прием капсул «Антигельм» следует завершать приемом 1/4 чайной ложки свежесмолотой гвоздики (для выведения яиц и личинок паразитов).

При гибели паразитов выделяется большое количество токсинов.

Чтобы как можно быстрее вывести их, рекомендуется принимать слабительное или делать очистительную клизму.

### Фиточай «Фазеолия

**плюс»** предназначен для профилактики и лечения сахарного диабета. Этот фитопрепарат создан из растений, содержащих биологически активные вещества (в том числе цинк, хром, витамины), помогающие нормализовать обмен веществ, снижающие уровень сахара в крови, обладающие инсулиноподобным, тонизирующим, капилляроукрепляющим, противовоспалительным и спазмолитическим действием. В него входят побеги черники, корень элеутерококка, плоды шиповника, створки плодов фасоли, трава галеги, трава зверобоя, цветки ромашки, трава хвоща полевого, листья мяты перечной.

Этот чай рекомендуется пить взрослым и детям при легких формах сахарного диабета, при диабете второго типа. В качестве вспомогательного средства он полезен и при ди-

абете первого типа для снижения риска сосудистых осложнений и улучшения качества жизни больных.

**Фиточай «Корневища сабельника».** Трава сабельника болотного (декопа) обладает активным целебным действием. Содержащиеся в

нем флавоноиды, эфирные масла, органические кислоты, витамины и минеральные вещества участвуют во многих биохимических про-

цессах организма и действуют в едином комплексе. Они нормализуют обмен веществ, повышают иммунитет, выводят токсины и соли, стимулируют сердечно-сосудистую систему. Наличие в сабельнике микроэлемента лития обеспечивает высокий эффект в профилактике нервных заболеваний — литий играет важную роль в передаче нервных импульсов. Сабельник болотный помогает при многих заболеваниях, отодвигает наступление старости. А главное предназначение фиточая «Корневища сабельника» — профилактика и лечение заболеваний опорно-двигательного аппарата (артрозы, остеохондрозы). При лег-

кой форме таких заболеваний результат применения этого фиточая можно ощутить уже в первую неделю приема. При тяжелой форме заболе-





ваний рекомендуется провести 4-5 курсов лечения (каждый курс — 3 недели) с 10-дневными перерывами между ними.

**Фиточай «Стевия».** В листьях стевии содержатся гликозиды (их принято называть *стевиозидами*), которые слаще сахара в 30 раз, что позволяет использовать это растение в качестве сахарозаменителя. В отличие от синтетических сахарозаменителей, у стевии отсутствует токсичность.

Исследователи уже назвали это растение «подсластителем будущего».

Придавая стевии сладкий вкус, **стевиозиды** имеют нулевую энергетическую ценность, они включаются в обмен веществ без участия инсулина, безвредны при длительном применении, обладают способностью питать поджелудочную железу, восстанавливая ее функцию. Все это делает чай из стевии незаменимым продуктом для больных сахарным диабетом: его регулярное применение позволяет диабетикам несколь-

ко расширить границы диеты.

Поскольку стевия не содержит калорий, она может быть рекомендована людям с избыточным весом.

В листьях стевии содержатся фосфор, кальций, магний, калий, селен, натрий, йод, витамин D, кремниевая кислота. Этот комплекс ценнейших веществ в сочетании со стевиозидами обеспечивает фиточаю «Стевия» целый ряд целебных свойств:

- ◆ нормализует содержание сахара в крови;
- ◆ регулирует артериальное давление (при приеме малых доз — слегка снижает, больших — слегка повышает);
- ◆ помогает снизить вес, уменьшает тягу к жирной пище;
- ◆ обладает полезным кардиотонизирующим эффектом (при приеме малых доз наблюдается легкое учащение ритма сердца, больших — легкое замедление, на нормальном ритме сердца прием препарата не сказывается);
- ◆ уменьшает тягу к табаку и алкоголю.



Фиточай фирмы  
**«АРТЕМИЗИЯ»**

можно приобрести в аптеках:

В Москве — в аптеках «36,6» ☎ (095) 797-63-66;  
«Доктор Столетов» ☎ (095) 788-11-00

В Новосибирске ☎ (3832) 45-03-08

В Казани — «Казанские аптеки» ☎ (8432) 737-000

В Ульяновске ☎ (8422) 61-11-11

В Екатеринбурге ☎ (343) 353-34-03

В Армавире ☎ (86137) 2-73-78



# Поможем друг другу

✍ "Моей подруге 55 лет. Недавно ей поставили диагноз "доброкачественная сосудистая опухоль (7-8 см) в печени". Операцию на печени делать нельзя. Если кто-то сталкивался с аналогичным диагнозом и знает какие-то народные средства лечения, напишите, пожалуйста".

360005, г. Нальчик, ул. Коллонтай, 10-52,  
Мартынова А.А.

"Если кто-то знает какие-нибудь действенные способы быстро облегчать зубную боль, поделитесь, пожалуйста".

Марина С., г. Волгоград

"У меня часто на губах появляется лихорадка. Напишите, пожалуйста, как от нее избавляться народными средствами".

Наташа К., Московская обл.

## СОВЕТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

♦ При появлении отеков полезно есть как можно больше овощей, фруктов и ягод, обладающих мочегонным действием, — сельдерей, петрушку, спаржу, лук, чеснок, тыкву, землянику, черную смородину, виноград, а также молочные и кисломолочные продукты — молоко, кефир, простоквашу, творог.

♦ При сухой морщинистой коже можно сделать такую маску: смешать 2 ст. ложки молотого миндаля и 150-200 мл кислого молока. Нанести эту смесь на лицо и шею на 1 час, затем смыть теплой водой. Процедуру повторять через день.

♦ Так называемые "гусиные лапки" в уголках глаз можно убрать, если смазывать кожу в этих местах миндальным маслом, тщательно втирая его.

♦ Чтобы кожа лица была свежей и гладкой, ежедневно наносите на нее смесь из 1 желтка и 2 ст. ложек миндального масла.

♦ Для поддержания тонуса кожи лица, шеи, груди и сглаживания морщин 1 раз в день протирайте кожу кубиками льда из настоя мяты (1 ст. ложка сухой травы на стакан кипятка).

♦ Таким настоем полезно протирать увядающую кожу вместо умывания.

♦ Для усталых ног хорошо делать 15-минутные ванночки из настоя смеси травы мяты и липового цвета, взятых в равных количествах.



◆ При повышенной потливости 1-2 раза в день протирать тело настоем листьев мяты.

◆ При экземе, рожистом воспалении и других кожных заболеваниях можно делать аппликации из цветков шиповника, сваренных в меду.

◆ При кровоточивости десен в зубную пасту следует добавлять порошок плодов шиповника в соотношении 1:1.

◆ При сильных кровотечениях во время месячных нужно принимать настой порошка корней шиповника (1:5) — по 1/3 стакана 3 раза в день.

◆ Водный настой шиповника стимулирует функцию половых желез, полезен мужчинам пожилого возраста.

◆ Для выведения мозолей:

■ смешать до образования пастообразной массы 10 г сока из свежих надземных частей чистотела большого и 100 г перетопленного смальца. Этой пастой смазывать мозоли 2-3 раза в день до полного излечения;

■ свежее яйцо залить, покрыв его полностью, стаканом 80%-ного уксуса. Через 6 дней яйцо растворится, образовав мазь. Конечность с мозолью хорошо распарить, наложить на мозоль мазь, закрыть лейкопластырем, укутать одеялом. После двух-трех таких процедур мозоль исчезнет;

■ используют мякиш из толченого чеснока и мыла. Мякиш прикладывают к мозоли до тех пор, пока она не отпадет, но срезать ее нельзя.

◆ Для удаления бородавок 1-2 раза в день натирать их соком из травы и стеблей одуванчика.

◆ При бессоннице

■ рекомендуется пить сок из свежей капусты — по 1/2 стакана за час до сна;

■ по 1 ст. ложке на ночь пить настой семян укропа (1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка);

■ заваривать как чай настой из равных частей семян укропа, корня валерианы, травы пустырника, семян тмина (1 ст. ложку смеси на стакан кипятка).

◆ При расстроенной нервной системе, ночных кошмарах, бессоннице рекомендуется такой рецепт: взять по 2 ст. ложки травы подмаренника и мяты перечной залить 3 стаканами кипятка, настаивать в плотно закрытой посуде 2 часа, процедить. Принимать по 100 мл каждый час. Курс лечения — 1 неделя.

◆ При радикулите:

■ принимать внутрь отвар из корней девясила — по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды;

■ прикладывать к больному месту на ночь свежие листья лопуха (воротистой стороной);

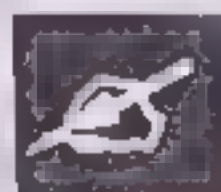
■ делать припарки из отвара цветков ромашки и травы донника, взятых в равных частях (4 ст. ложки смеси залить стаканом кипятка, кипятить 5 минут, настаивать 1 час, процедить);

■ растирать больные места водочной настойкой полыни метелочной (1:5).



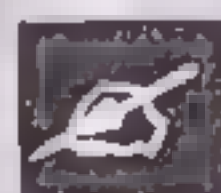


**Рубрику  
ведет  
Татьяна  
Сахарчук,  
кандидат  
медицинских  
наук**



«У меня в желчном пузыре обнаружили камни размером от 0,8 до 1,5 см. Длительные попытки растворить их народными средствами результатов не дали. Приступов болей у меня нет. Хирурги советуют удалить желчный пузырь, но не предлагают литотрипсию (дробление). Следует ли соглашаться на операцию, например лапароскопическим способом?»

Ю.Ф.Архипцев, г. Москва



«Я перенес операцию по удалению желчного пузыря, в котором находились камни. У меня к вам ряд вопросов: какую роль играет желчный пузырь и как жить без него? не сказывается ли его удаление на продолжительности жизни? чем питаться после операции, какие лекарства принимать? почему это заболевание так распространено? можно ли «почистить» желчный пузырь без операции?»

П.И.Пленкин, г. Красноярск

В рубрике «Консультация специалиста» не раз рассказывалось о желчнокаменной болезни — о роли желчного пузыря в организме, о причинах образования камней (конкрементов), о возможных осложнениях после операции, о том, чем питаться и какие лекарства принимать. Советую хранить всю подшивку журналов «Будь здоров!» — в отличие от многих других изданий, они не устаревают.

Что нужно делать, если в желчном пузыре образовались камни?

◀ Когда надо бить тревогу? Большое значение имеют следующие обстоятельства: беспокоит ли вас желчный пузырь или камни случайно обнаружил врач при обследовании? Бывала ли у вас желтуха? Обнаруживаются ли при УЗИ-обследовании признаки хронического воспаления желчного пузыря — утолщение стенки, спайки вокруг? Есть ли признаки патологии поджелудочной железы (близ-



ко расположенного и тесно связанного с желчным пузырем органа) — например, реактивный панкреатит?

Если часто возникают приступы печеночной колики, бывали желтухи, есть признаки воспаления желчного пузыря и поджелудочной железы — тогда, скорее всего, желчный пузырь надо удалять.

◀ Жить без желчного пузыря можно. А о том, влияет ли его удаление на продолжительность жизни, в популярной медицинской литературе сведений нет. Я не думаю, что здесь есть какая-то зависимость.

◀ Если нет показаний к удалению желчного пузыря, то с камнями по возможности все-таки лучше расстаться. Как именно?

♦ При недалеко зашедшем процессе их можно **растворить**, но этому поддаются не все камни, а в основном холестериновые, причем если они очень маленькие и мягкие. Существуют специальные лекарства, которые останавливают рост камней, уменьшают их в размере или полностью растворяют. Это *уросан*, *уродезоксихолевая кислота*, *одестон* и др. Если, несмотря на усилия, растворить камни не удастся, это не значит, что попытки были бесполезными. Применение растворяющих камни препаратов — это и профилактика роста уже имеющихся в желчном пузыре камней, и профилактика образования новых камней в желчных протоках (уже после удаления желчного пузыря). Иногда при применении этих препаратов на годы прекращались приступы болей, хотя камни желчного пузыря полностью не растворялись. Препараты эти принимают длительно, до 2 лет и более, но предварительно нужно проконсультироваться с лечащим врачом.

♦ Можно ли **камни «выгнать»**? Выходить из желчного пузыря могут только маленькие камни — до 0,5 см (при этом надо учитывать, что диаметры желчных протоков у всех разные). Если сдвинется с места большой камень, он может прочно застрять в желчном протоке. Появятся сильнейшие боли — печеночная колика. Это тяжелая ситуация, которая иногда требует срочного оперативного вмешательства. Многое зависит от того, какой проток закупорен. Может блокироваться (отключиться) желчный пузырь. Это неминуемо ведет к его воспалению со всеми неприятными последствиями. Камень может блокировать выход желчи из печени и из желчного пузыря в кишечник, тогда появляется желтуха и интоксикация. Поэтому выгонять камни из желчного пузыря желчегонными средствами очень опасно. Это можно делать, если у вас не камни, а песок.

♦ Дистанционная (наружная) **литотрипсия (дробление камней)** в желчном пузыре применяется при наличии маленьких камней, если их немного (не более двух-трех) и если они не слишком твердые. Иначе, расколовшись, они могут образовать острые осколки. Вообще литотрипсия при камнях желчного пузыря (в отличие от почечных камней) часто бывает неэффективна (в лучшем случае дробление получается на 70%) или опасна из-за малого диаметра желчных ходов и возможности закупорить их осколками. Имеет ли смысл применить литотрипсию и насколько велик риск, решает консультирующий хирург с учетом всех данных обследования.

◀ Теперь о **хирургической операции**. Просто вынуть камень, а желч-



ный пузырь защитить практически невозможно. Такие попытки предпринимались, но не были успешны. Дело в том, что стенка желчного пузыря очень тонкая, поэтому обеспечить герметичность шва трудно, а желчь — жидкость едкая, она разъедает и собственные ткани. Поэтому желчный пузырь приходится удалять целиком.

Сейчас в нашей стране проводят удаление желчного пузыря (холецистэктомию) и традиционно (разрезая живот), и эндоскопически (без больших разрезов, через 2-4 прокола брюшной стенки). В последнем случае, если нет осложнений, больного выписывают из стационара уже через два дня. После такой операции и боли почти не беспокоят, и грыж не бывает. Но эндоскопические операции, как правило, платные.

◀ Мы уже подробно рассказывали, что желчный пузырь организму нужен. Повторюсь, он выполняет роль резервуара желчи, который способен оперативно опорожняться, когда это необходимо. В желчном пузыре из желчи всасываются часть воды и некоторые другие вещества — желчь становится значительно более концентрированной. Кроме того, с ритмом сокращений и расслаблений желчного пузыря рефлексорно связан ритм сокращений круговых мышц сфинктера Одди — мышечного кольца, замыкающего место впадения общего желчного протока в двенадцатиперстную кишку. Эти ритмы синхронизированы, поэтому после удаления желчного пузыря иногда возникают сложные нарушения деятельности желудочно-кишечного тракта с дисбактериозом, которые называются «постхолецистэктомическим синдромом».

Поэтому подумаем, всегда ли надо удалять желчный пузырь, если в нем обнаружены камни? Если появились тревожные признаки, о которых было сказано выше, то — несомненно. Но бывает, что камни находятся в пузыре годами, не причиняя никаких неприятностей.

Взгляды специалистов разного профиля на целесообразность оперативного вмешательства зачастую расходятся. Известно, что с камнями можно прожить всю жизнь, и я, будучи терапевтом, без достаточных оснований холецистэктомию не посоветую. А вот хирурги более решительны: они считают, что при наличии камней желчный пузырь лучше удалить. По их мнению, оставлять камни — все равно, что жить на пороховой бочке: рано или поздно все равно придется лечь на операционный стол. Так лучше сделать это раньше, ведь в пожилом возрасте сердце слабее, а операция — сложнее и опаснее.

Что же в итоге посоветовать? Обязательно обследуйтесь у врача, выслушайте его мнение, а решать, делать ли операцию, все равно придется вам.

Извините за ошибку!

В прошлом номере журнала «Будь здоров!» (№3, 2005 г.) на стр.56 допущена досадная ошибка в названии препарата. Вместо слова «эналаприл» следует читать «атенолол». Приносим свои извинения!



Евгений Тарасов, психолог, психотерапевт

# ИСКУССТВО СЕМЕЙНОЙ ССОРЫ



Фото Виктора Михомова

Кризис доброты, сочувствия и взаимоуважения переживают сейчас многие люди в нашей стране. Казалось бы, в этой ситуации каждый из нас должен находить дома надежное убежище, где можно избавиться от своих горестей, бед и житейских невзгод или хотя бы облегчить их. Но зачастую и здесь люди наталкиваются на стену непонимания, а то и враждебности. Обвиняя в семейных разладах или крахе семьи кого угодно, но только не себя, мы забываем старую истину: относиться к людям следует так, как мы бы хотели, чтобы они относились к нам

Женщина во все времена была и остается хранительницей семейного очага. И именно от нее зави-

сит, чтобы этот очаг не погас. Но, издерганные ежедневной борьбой за выживание, наши женщины за-



частую забывают, что лучший способ испортить отношения — начать их выяснять с целью найти виновника. Кстати, американский психолог Д.Бердиус, занимающийся исследованием причин распада семей, пришел к выводу, что главный секрет прочности брака и семейного счастья заключен в известной народной мудрости: «Молчание — золото». Он, в частности, установил, что в семьях «долгожителей» муж и жена разговаривают между собой 27 минут в сутки. Но это всего лишь повод для размышления...

По данным современной статистики, более половины всех супружеских ссор возникает из-за выяснения, кто в семье главный, другой важный повод для ссор — несовпадение взглядов на воспитание детей, несколько реже споры и ссоры происходят из-за денег и из-за разных взглядов на совместное проведение досуга.

Психологи также считают, что среди основных причин семейной ссоры — попытки одного из членов семьи перевоспитать другого. По статистике, в 60-70% случаев инициатива ссор по этому поводу исходит от представительниц слабого пола. Оснований у них действительно немало: муж не помогает по хозяйству, поздно приходит, задерживается с друзьями, мало зарабатывает, не участвует в воспитании детей, выпивает. У мужей свои претензии: «Ты заиклена на бытовых проблемах, а до меня и дела нет... Деньги транжиришь налево и направо... Вечно болтаешь по телефону...»

По данным социологов, виноваты в семейных ссорах, как это ни печально, чаще всего женщины. Так называемая бытовая память у них гораздо длиннее, чем у мужчин. Они дольше помнят прошлые обиды и промахи супруга, и в случае их повторения былая обида мгновенно детонирует новый скандал.

Кому из нас не знакома такая картина: жена, стараясь втолковать

**Если тебе что-то не нравится в твоей жене, вспомни: именно эти недостатки помешали ей найти кого-нибудь лучше тебя.**

*Восточная мудрость*

что-то погруженному в свои мысли супругу, срывается на крик: «Ты меня слышишь или нет?» Обиженный муж, в свою очередь, повышает голос. Спор быстро перерастает в ссору, и начинается поиск виновного во всех бедах. Дома, в отличие от работы, нас не сдерживает боязнь показаться в невыгодном свете или банальный страх нажить себе врагов, поэтому ссоры чаще всего вспыхивают именно в семье.

Но вот парадокс: при всей вредности семейные ссоры кое в чем полезны — такой вывод сделали ученые. В семьях, где оба супруга предпочитают подавлять свой гнев, и тот и другой гораздо чаще страдают от сердечных приступов. Если же гневается только муж, а жена тихо роет слезы — такие приступы у обоих случаются реже. А если супруги при ссорах одинаково «выпускают пар», оба чувствуют себя совсем неплохо. Как это объяснить?

Когда человек сдерживает чувства, у него в организме накапли-



ливается избыток так называемых «стрессорных» веществ, которые, сужая кровеносные сосуды, нарушают кровоснабжение, особенно в головном мозгу и сердечной мышце. Мужчины, подавляющие гнев, страдают от приступов стенокардии примерно вдвое чаще, чем те из них, кто дает выход своим эмоциям. Этот показатель у мужчин выше, чем у женщин, поскольку женщины не только устойчивее к стрессу, но и умеют разряжаться с помощью слез.

Чтобы не доводить друг друга до сердечных приступов, как ни странно это звучит, учитесь «ссориться по правилам».

- ◆ Прежде чем отвечать на аргументы противоположной стороны, попробуйте семь раз слегка прикусить кончик языка. Эта простая хитрость помогает человеку не взорваться, не наделать глупостей, о которых потом он будет жалеть.

- ◆ Постарайтесь говорить спокойным, уверенным голосом, не повышая его, глядя своему партнеру прямо в глаза. Не накручивайте себя, не взвинчивайте свои эмоции.

- ◆ Старайтесь спокойно выслушать близкого человека, вникнуть в его доводы. Столкнувшись с иным мнением, не спешите его отвергать. Психологи утверждают, что стремление упорно возражать и спорить — признак незрелости личности или проявление невроза.

- ◆ Помните: пренебрежительное отношение к аргументам противоположной стороны всегда вызывает бурю отрицательных эмоций и не приводит к конструктивному результату.

- ◆ Если инициатор выяснения от-

ношений — вы, яснее выражайте свои претензии. Приводите четкие, понятные вашему оппоненту аргументы, излагайте их конкретно. Предложите способы решения проблемы.

- ◆ Постарайтесь отказаться от упреков и обвинений, унижающих вашего оппонента, не делайте категорических заявлений.

- ◆ Следите за своей интонацией: не стоит разговаривать со взрослым человеком, как с ребенком, уважайте в нем личность.

- ◆ В ответных репликах будьте особенно аккуратны в выборе слов: они могут ранить не только вашего оппонента, но и тех, кто случайно окажется свидетелем конфликта. Вообще лучше не выяснять отношений в присутствии третьего лица, особенно если это ребенок. Любой свидетель, как правило, усиливает желание победить любой ценой.

- ◆ Если вас часто прерывают по ходу выяснения отношений или говорят на повышенных тонах, попробуйте вставить в монолог другого лица несколько «отрезвляющих» фраз: «Давай успокоимся...», «Хочешь, поговорим об этом отдельно...», «Не спеши, я внимательно слушаю...».

- ◆ Если там, где вы объясняетесь, вам что-то мешает или раздражает, попытайтесь сменить обстановку — предложите перейти в другую комнату или даже выйти на улицу.

- ◆ Никогда не поворачивайтесь к собеседнику спиной — это оскорбительно. Не покидайте места «поединка», громко хлопнув дверью. Не посягайте на личное пространство оппонента — не размахивайте пе-



ред ним руками. А вот доверительно дотронуться до плеча или руки иногда полезно.

♦ Если сдержать чувство гнева очень трудно, попробуйте спрятаться за ширму внутренней иронии: юмор убивает злость. Но от демонстративных улыбок или язвительно-го смеха лучше отказаться — они только разжигают конфликт.

Конечно, лучше всего вообще не доводить семейные отношения до ссор. Наверняка вы возразите: это недостижимый идеал семейной жизни. Возможно, вы правы, но, следуя такому идеалу, вы будете гораздо реже ссориться.

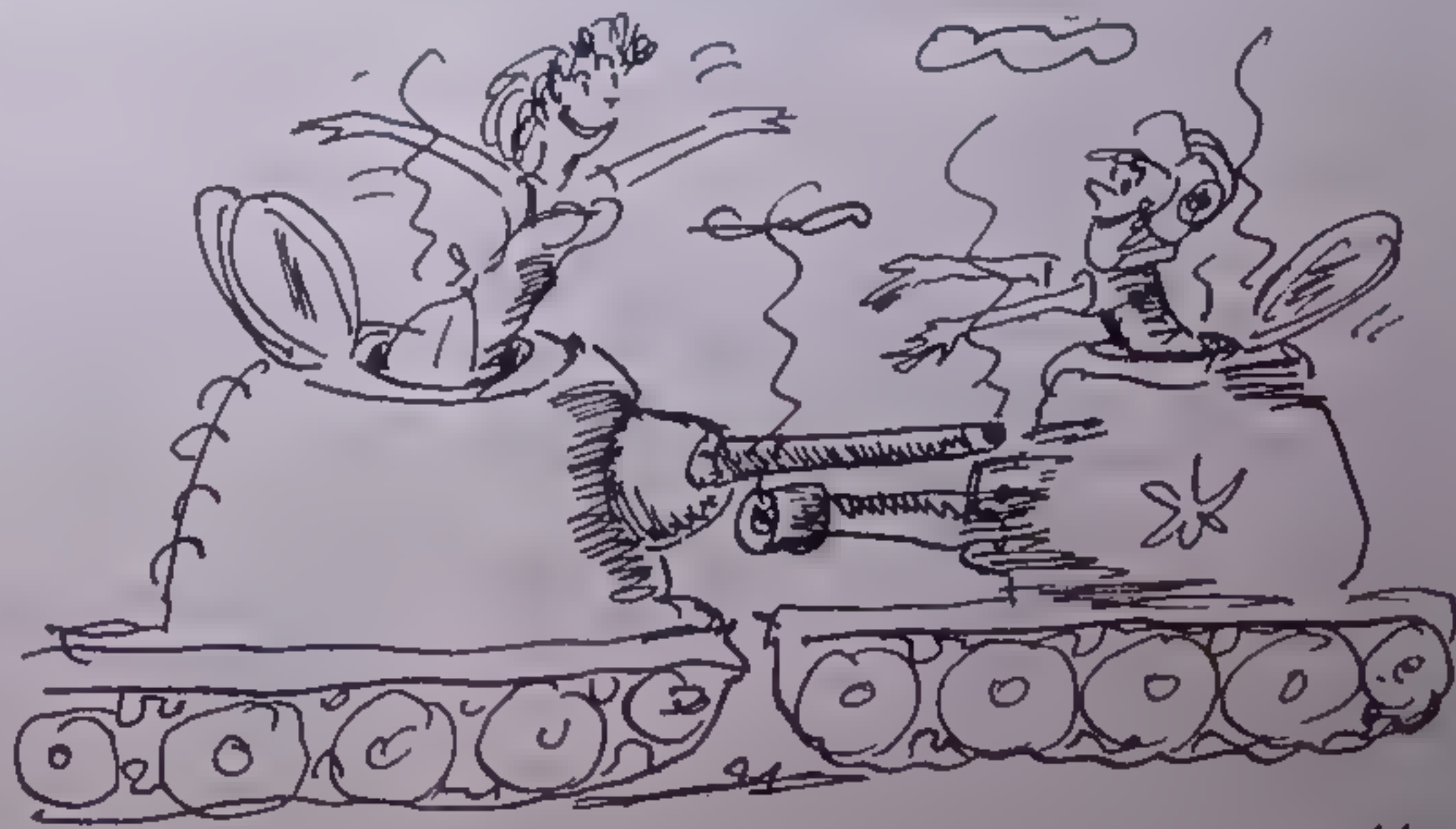
Вы заметили, что ссор почти не случается в тех домах, где царит дружелюбная атмосфера? В таких семьях принято заботиться друг о друге. Забота требует времени, сил и терпения, но это решающий фактор успеха. В каждом человеке заложен альтруизм — потребность бескорыстно помогать окружающим. Такое самовыражение повышает самооценку человека, а кроме того, это хороший способ противостоять любым стрессам.

Вообще потребность делиться радостью, и неприятности, обсуждать семейные проблемы есть у каждого человека. Когда такая потребность входит в привычку, она надежно защищает от стрессов и семейных кризисов. Не случайно прочнее всего бывают такие отношения, в которых партнеры обсуждают любые проблемы, а

не таят обиды друг на друга.

Личность заслуживает уважения в любом коллективе, но где, как не в семье, можно рассчитывать на искреннее сочувствие, участие, поддержку? Например, вы знаете, что ваш муж придает большое значение своей карьере. Не забывайте расспрашивать его о работе, об отношениях с сослуживцами, о тех задачах, которые он решает. Ваш интерес и участие помогут ему, поднимут настроение. Ваша жена хочет учиться? Поддержите ее, поделите с ней семейные обязанности так, чтобы у нее появилось время на учебу. Да, придется что-то перестраивать в жизни, к чему-то приспособливаться, но от вас ведь не требуется пожертвовать своей индивидуальностью. Вы не только сохраните ее, но и поможете проявиться индивидуальности другого человека.

Создав в семье атмосферу душевного тепла, вы можете быть уверены, что в любой трудной ситуации, любой беде близкие придут вам на помощь. Уделяйте больше внимания и времени тем, кого вы любите, и тогда день, когда вы в последний раз ссорились, канет в далекое прошлое.





# НЕ ТОЛЬКО ПРОСТАТИТ

В начале 1990-х научно-исследовательский и лечебный центр андрологии и урологии САНОС был едва ли не единственным местом в Москве, где комплексно подходили к лечению мужских заболеваний. С тех пор авторитет центра укрепился настолько, что по рейтингу эффективности он входит в первую десятку медицинских учреждений мира своего профиля. Наш корреспондент беседует с создателем и руководителем центра САНОС Александром Робертовичем Гуськовым, членом-корреспондентом Академии медико-технических наук, обладателем 15 патентов на медицинскую технику, практикующим урологом

— Сегодня многие медицинские учреждения проявляют готовность лечить мужские болезни. Чем ваш центр отличается от других?

— Системным подходом. Тщательно изучив сущность воспалительного процесса в предстательной железе, мы установили общие закономерности. Во-первых, у большинства больных простатитом, особенно молодых, мы выявили снижение общего уровня здоровья и иммунитета — это и есть главная причина недуга. Во-вторых, воспалительный процесс в предстательной железе оказался вовсе не «банальным», как считалось ранее. Более чем у 80% пациентов мы обнаружили в ткани простаты микроабсцессы — закрытые очаги гнойного воспаления диаметром 1-3 мм. Выявить их удалось с помощью нашей оригинальной разработки — специальной технологии ультразвуковой диагностики. На основе полу-

ченных данных мы пересмотрели отношение к традиционным методам лечения простатита. Прежде часто применяли массаж, то есть усиленное разминание воспаленной железы, сопровождающееся раздавливанием полостей и «разгоном» инфекции. Массаж и сейчас в чести у нас, а на Западе урологи от него отказались еще в 1968 году. Правда, сразу впали в другую крайность — стали лечить простатит антибиотиками. Западными коллегами по тому же пути ринулись и многие специалисты в нашей стране.

— А вы отрицаете применение антибиотиков?

— Ни в коем случае. Но всему свое место и время. Любой врач со студенческой скамьи знает: антибиотики эффективны при остром воспалительном процессе. Зачем же накачивать ими больных хронической формой простатита? При таком под-



ходе им грозит дисбактериоз и дальнейшее снижение иммунитета.

— А что же предлагаете вы?

— Мы разработали приемы дренирования простаты нехирургическим путем, создали специальную аппаратуру. За 15-20 дней мы избавляем больного от гнойно-воспалительного процесса любой тяжести и давности. Но дренирование — лишь первый шаг. Необходимо предупредить рецидивы,

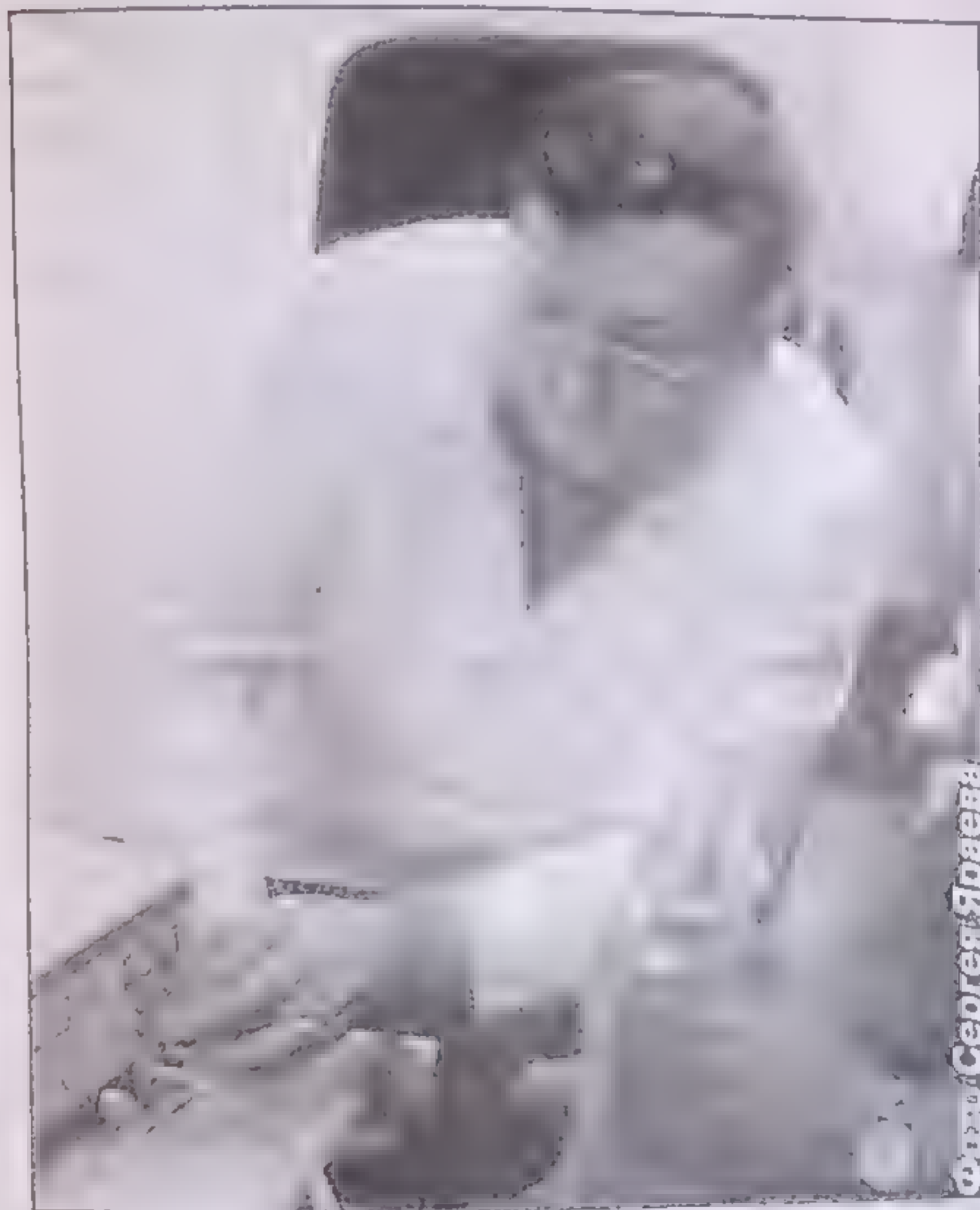
логические, гормональные... И установили, что большинство больных со снижением полового влечения (либидо) и ослаблением эрекции жалуются еще и на общую слабость, утомляемость, сонливость, ухудшение ночного сна, периодические головные боли, запоры или неустойчивый стул, зябкость, снижение памяти. По нашим данным, это чаще всего связано с недоразвитием щитовидной железы или

с ее заболеваниями. В этих случаях функция щитовидки снижается (гипотиреоз), а значит, производится недостаточно главного гормона щитовидной железы — тироксина. Это, в свою очередь, ведет к сбою всей гормональной системы. Значит, лечить надо дисфункцию щитовидки.

— Но, если верить рекламе, гипотиреоз лечится просто: пей препараты йода — и будешь в порядке.

— Не так все просто. Главная функция щитовидной железы — улавливать из пищи микродозы йода и синтезировать из него тироксин. Зависимость между количеством йода в пище и уровнем тироксина в организме действительно существует. Однако эта физиологическая цепочка работает нормально только тогда, когда щитовидка здорова. Если же ее функция снижена, то нужное количество тироксина вырабатываться не будет, сколько бы йодистых добавок или морской капусты вы ни поглощали.

Гормон тироксин — «главный энергетик» организма. Его функция — поддержание тканевого дыхания, обмена веществ и теплообразования. Тироксин — посредник в процессе расщепления глюкозы. Тироксина мало — глюкоза становится организму «не по зубам». Развивается



подавить инфекцию. Только тогда эффект будет стойким. Большинство наших пациентов успешно заканчивают лечение, не проглотив ни одной таблетки антибиотика.

Но и это еще не все. Мало ликвидировать воспаление предстательной железы. Надо восстановить иммунитет. Надо помочь пациентам решить такие типичные для них проблемы, как снижение потенции и бесплодие. Оказалось, у всех этих бед общий корень — нейро-эндокринно-иммунная недостаточность. Мы проводили разнообразные исследования — клинические, нейрофизиологические, иммуно-



другой тип тканевого дыхания, появляется кислородное голодание (гипоксия) разной степени тяжести, энергетика падает. Первая жертва такого сбоя — головной мозг. Появляются общая слабость, сонливость, снижение работоспособности и либидо; у мужчин слабеет эрекция, у женщин развивается фригидность. От этого «системного сбоя» снижается иммунитет, у мужчин развиваются простатит и другие хронические инфекции.

— Так в чем же проблема, если процесс выявлен и описан?

— Многие эндокринологи недооценивают опасность начальной стадии болезни. Они ее не видят, принимают за норму. Начинают лечить больного, когда недуг уже привел к серьезным изменениям в организме. Наше главное достижение — алгоритм выявления доклинической стадии, которая чаще всего встречается у молодых мужчин и женщин, у подростков. Это позволяет нам вовремя поставить диагноз и назначить лечение. Разработанная нами технология лечения вобрала в себя все основные достижения медицины этого направления. Правда, диагностика и лечение такого уровня требуют специальной подготовки врачей и особой организации лечебно-диагностического процесса.

— Каковы в целом результаты?

— У большинства пациентов исчезают слабость, сонливость, депрессия, восстанавливаются память и интеллект, исчезают сексуальные нарушения, повышается репродуктивная функция и либидо, усиливается оргазм.

— Даже так?

— Именно так. Чувства и ощущения формируются в центральной нервной системе. Снижение либидо и притупление оргазма — симптомы страдающего мозга, признаки его функционального ослабления, вызванного гипотиреозом. Тироксин — единственный из известных гормонов, недостаток которого прямо и отрицательно влияет на работу мозга. В уровне здоровья наших пациентов мы меняем «минус» на «плюс» за счет восстановления энергетики мозга.

— Центр САНОС занимается мужскими болезнями, но в коридоре мне встречались и женщины. Что их привело к вам?

— Наши эндокринологи давно уже ведут прием женщин. Почему-то считается, что фригидность, нарушения менструального цикла, бесплодие, выкидыши входят в компетенцию лишь гинекологов или сексологов. Между тем известно, что гипотиреоз — одна из самых частых причин таких нарушений. У женщин гипотиреоз чаще всего выявляется на далеко зашедшей стадии, когда, скажем, наступление беременности невозможно или весьма проблематично.

Если эндокринологические нарушения вовремя не лечить, возможны самые разные патологии — и у юношей, и у девушек. Простатит, воспаление придатков матки (аднексит), сексуальные затруднения, бесплодие... Новейшие медицинские технологии центра САНОС специально ориентированы на помощь таким пациентам.

Центр САНОС

Новая технология лечения простатита с подтверждением эффективности

☎ 324-20-64, ☎/факс: 324-29-91

E-mail: [info@sanos.ru](mailto:info@sanos.ru)

Адрес в Интернете: [www.sanos.ru](http://www.sanos.ru)

Лицензия МДКЗ № 17649/9108



## 16 Энциклопедия «БЭ!» от А до Я

Пальцы прямые, локти подняты. Нажимать на шейные мышцы подушечками пальцев.

2. Поглаживать шею движениями кпереди, воздействуя на глубокие слои мышечных тканей. Следить за выдохом. Свободно и мягко уронить голову назад на поддерживающие ее кончики пальцев, одновременно опуская локти и оттягивая кисти рук вперед. Скользя пальцами по шее кпереди, стараться как бы расправлять, отделяя друг от друга, мышечные волокна.

3. Спускаться по шее до ее основания и в конце движения положить кисти на плечи у основания шеи. Повторить все приемы по мере необходимости.

### Боль в пояснице

Лечь на бок в расслабленной позе, согнув ноги в коленях и прижав к пояснице большой палец руки. Поглаживать мышцы вдоль позвоночника книзу в направлении копчика, стараясь продвигаться как можно дальше. Затем выполнять поглаживания большим пальцем от позвоночника кнаружи вдоль ребер. Возвращаясь к позвоночнику, опускать палец чуть ниже первоначального положения и вновь вести его вдоль ребер. Повторить поглаживание несколько раз.

Перевернуться на другой бок и повторить все движения с другой стороны.

линия сгиба

## Энциклопедия «БЭ!»

от А до Я

### ОСТЕОХОНДРОЗ

ФИТОТЕРАПИЯ

3

ДРУГИЕ НАТУРАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА

5

ГИМНАСТИКА

6

СУДЖОК

14

ВАННЫ

15

МАССАЖ

15



## ОСТЕОХОНДРОЗ

Это заболевание сопровождается дегенерацией и уплощением межпозвонковых дисков, склерозированием дисковых поверхностей позвонков и разрастанием краевых остеофитов (костных выступов). Чаще поражаются шейный и поясничный отделы позвоночника, но бывает и распространенный остеохондроз всего позвоночника. В результате заболевания нарушается функция позвоночника и появляются боли. Они могут возникать из-за ущемления ядра межпозвонкового диска, а также из-за уменьшения межпозвонковых отверстий и сдавливания проходящих в них сосудов и нервных корешков. Это так называемые радикулярные боли (лат. *radicula* — корешок). Радикулит бывает первичный и вторичный. При первичном нервный корешок воспаляется из-за переохлаждения или травм, при вторичном, или корешковом синдроме, — из-за сдавливания при некоторых заболеваниях позвоночника, в частности при остеохондрозе. Вторичный шейный радикулит характеризуется болями в шее, отдающими в затылок и руки, при вторичном грудном — опоясывающими и распространяющимися на всю грудную клетку болями, при вторичном пояснично-крестцовом боль локализуется в области поясницы и крестца и сопровождается напряжением мышц спины и общей скованностью.

Семена можно держать от нескольких часов до одних суток. Удобно ставить их на ночь. Чтобы усилить лечебный эффект, можно время от времени нажимать на зернышки до ощущения легкой боли. Семена используют один раз: за сеанс они полностью отдадут свою целительную силу и полезные составляющие и вбирают в себя поток болезненной информации из конкретной точки, а следовательно, из соответствующего органа, и поэтому уже не годятся для повторного использования.

### ВАННЫ

Для улучшения состояния рекомендуется принимать не очень горячие ванны (32-40 градусов): с морской солью (1-2 кг на ванну) и хвойным экстрактом. Солевые и хвойные ванны чередуют, принимая их через сутки. Например, перед сном в воскресенье — солевая ванна, в понедельник — перерыв, во вторник — хвойная, в среду — перерыв, в четверг — солевая и т.д. Такие процедуры уменьшают болевой синдром, успокаивают нервную систему и улучшают сон. Внимание. Людям с заболеваниями сердца и склонностью к повышению давления ванны не показаны.

### МАССАЖ

#### Боль в шее

1. Наложить кончики пальцев обеих рук на шею по обеим сторонам от позвоночника, чуть ниже затылка.

линии боли



чившись на упражнении. Делать одновременно двумя руками по несколько минут так, чтобы в течение дня набралось 40 минут.

### СУДЖОК (семяноterapia)

Определенные зоны кисти связаны с определенными частями тела. На руке представлено все тело человека, в частности большой палец соответствует голове и шее, ладонная поверхность — туловищу. При заболевании «сигнальная» волна направлена из пораженного органа в точку соответствия и приводит ее в возбужденное состояние, поэтому эта точка всегда резко болезненна. В момент ее стимуляции возникает новая, «лечебная» волна, которая оказывает нормализующее воздействие на заболевший орган.

При остеохондрозе используют гречишные зерна. Возьмите полоску пластыря шириной примерно 1 см и на нее одно за другим наклейте зерна гречки — треугольной плоскостью на пластырь. Острый кончик должен соприкасаться с кожей. Если болезнью затронут шейный отдел позвоночника, нужно наклеить лечебную полоску на нижнюю фалангу (ближайшую к запястью) большого пальца левой руки с тыльной стороны точно посередине. Если беспокоят боли в грудном и поясничном отделах позвоночника, то полоску с зернами следует наклеить на тыльную сторону ладони посередине — в ложбинке, которая начинается между средним и безымянным пальцами.

### ФИТОТЕРАПИЯ

1. Налить в блюдце настойку валерианы, смочить в ней марлю или тряпочку и сделать компресс на больное место. Держать, пока хватит терпения.

2. Размолоть в муку плоды конского каштана вместе с коричневой корочкой. Нарезать черный хлеб тонкими ломтиками. Намазать каждый кусочек камфарным или сливочным несоленым маслом, сверху на масло посыпать муку плодов каштана. Наложить на больное место и тепло укутать шерстяным платком или пледом.

3. Настойкой каштана растирать больные места при радикулите. Способ приготовления: наполнить бутылку или банку плодами конского каштана, залить водкой, плотно закрыть и держать на солнце 3 дня, а затем настаивать еще 40 дней.

4. Пихтовое масло втирать при болях в спине. Курс лечения — 12-15 процедур.

5. Разогретые сухие семена льна насыпать в мешочек и прикладывать к пояснице при радикулите.

6. Натереть хрен и, не отжимая, прикладывать к больному месту. Для уменьшения жжения можно добавлять в тертый хрен сметану.

7. Пить настойку барбариса по 30 капель 3 раза в день при радикулите. Способ приготовления: 25 г сухой измельченной коры или корня барбариса залить 100 мл спирта, настоять в теплом месте 12 дней, перемешивая, профильтровать.



### 8. Свежие листья лопуха вымыть (сухие обварить кипятком), приложить обратной стороной к больному месту, закрыть компрессной бумагой или полиэтиленовой пленкой и слоем ваты.

9. На кусок хлопчатобумажной или льняной ткани тонким слоем намазать тертую редьку и накрыть ее другим куском ткани. Наложить на больное место, накрыть сверху компрессной бумагой и завязать шерстяным платком или шарфом. Держать компресс, пока хватит терпения. При этом создается ощущение медленного и глубокого разогревания. Иногда достаточно нескольких процедур, чтобы боль отступила.

10. Свежеприготовленный сок черной редьки или его смесь с медом (1:1) втирать в болезненную область.

11. 3 ст. ложки свежеприготовленного сока черной редьки смешать с 2 ст. ложками меда и 1 ст. ложкой водки. Втирать в болезненную область. После втирания накрыть больное место теплым шерстяным платком.

12. Порошок из почек тополя черного (осоколя) смешать, подогревая, со сливочным маслом или нутряным жиром (1:5). Втирать в болезненные места.

13. Экстракт шалфея развести водой 1:5 или сделать крепкий отвар из травы шалфея. Поставить в морозилку. Полученным льдом протирать больное место.

лигия винил

тягивая руки и поднимая при этом верхнюю часть туловища и бедра. Прогнуться как можно больше, откидывая голову назад, подтягивая плечи и лодыжки друг к другу. Можно покачаться вперед-назад, из стороны в сторону. Выдохнуть, вернуться в исходное положение.

Поза «саранчи». Лечь лицом вниз, ноги сдвинуть вместе, руки вытянуть вдоль туловища. На вдохе поднять прямые ноги, стремясь перенести вес на руки и подбородок.

### Гимнастика пальцев

Аюрведа считает: любое заболевание связано с нарушением биоэнергетики в той или иной системе организма или его органе. Энергетические каналы «закупориваются», и возникает патология. Через пальцы рук проходит несколько энергетических каналов. Складывая пальцы определенным образом, вы замыкаете эти каналы и добиваетесь лечебного эффекта.

Указательный палец согните так, чтобы он подушечкой доставал до основания большого пальца. Большим пальцем слегка придерживайте указательный палец, другие пальцы выпрямите. Уже через несколько часов можно почувствовать значительное уменьшение боли в позвоночнике.

Перед упражнением желательны помассировать пальцы, кисти и руки до локтя, чтобы улучшить кровообращение. Выполнять сидя, полностью сосредоточившись.



10. Из положения на четвереньках встать с кроватки и выпрямиться во весь рост, затем вернуться в исходное положение. Выполнить 5-10 раз.

#### Стойка на одной ноге

Согните правую ногу в колене и упритесь ее подошвой в бедро левой ноги, правой рукой поддерживая голень. Отведите правое колено в сторону. Оно должно свободно повиснуть, а подошва — давить на левое бедро. Это упражнение хорошо поддерживает устойчивость позвоночника, вырабатывает чувство равновесия.

#### Упражнения йогов

**Поза «змеи».** Лечь на живот, носки ног вытянуть, руки положить ладонями вниз у груди с обеих сторон туловища. Делая глубокий вдох, медленно поднять голову, затем плечи, грудь и верхнюю часть туловища. Прогнитесь до тех пор, пока не почувствуете сильное сжатие в нижней части спины. Основное значение упражнения в том, что вы прогибаетесь не за счет рук, а за счет вдавливания нижней части туловища, всю же верхнюю часть спины и затылок тянете назад.

Опускать тело также нужно медленно, как бы укладывая позвонки один за другим на пол.

**Поза «лука».** Лечь лицом вниз. С началом вдоха раздвинуть ноги, согнуть их в коленях и взяться руками за лодыжки или ступни. Балансируя на точке опоры в низу живота, разгибать ноги в коленях, на-

14. Настойка стручкового перца применяется для растирания как раздражающее и отвлекающее средство.

Внимание! При проведении любых местных процедур должно ощущаться приятное тепло, но не боль. При возникновении боли, чтобы избежать ожога кожи, процедуру надо прекратить.

### ДРУГИЕ НАТУРАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА

1. В течение 5-6 минут втирать в больное место 8-10%-ный спиртовой раствор мумий. Курс лечения — 20 дней. Через 10 дней повторить. Одновременно принимать внутрь мумий с молоком и медом в соотношении 1:20 (0,2 г мумий на 1 ч. ложку молока с медом).

2. 2 г мумий смешать с 2 г меда и сделать компресс на ночь. Повторить 5-6 раз.

3. Замесить тесто из ржаной муки (без дрожжей). Когда тесто станет кислым, взять тряпочку или марлю, сложенную вчетверо, положить на поясницу, сверху выложить тесто толщиной 1-2 см, держать 30 минут. Делать ежедневно перед сном при радикулите. Курс лечения — 10 процедур. Можно добавить в тесто 30 капель скипидара.

4. Делать компрессы с медицинской желчью при радикулите.

5. В качестве противовоспалительного, раздражающего и отвлекающего средства на 2-10 минут (в зависимости от чувствительности кожи) прикладывать к



болезненным местам горчичники или горчицу, разведенную в теплой воде и нанесенную на ткань. Проти-вопоказано при заболеваниях и повреждениях кожи.

6. Перцовый пластырь использовать так же, как горчичники.

7. Скипидарной мазью растереть болезненные места. Она оказывает раздражающее, отвлекающее и обезболивающее действие.

## ГИМНАСТИКА

### Комплекс 1

Из-за остеохондроза в мышцах шеи может появиться напряжение, в результате чего возникают бо-ли. Предлагаемые упражнения направлены на растя-жение, расслабление и нормализацию тонуса сла-бых, вызывающих боль мышц шеи. Выполнять уп-ражнения надо медленно и ритмично, чтобы не трав-мировать напряженные мышцы. Перед упражнением осторожно размять мышцы шеи, а также помас-сировать плечи, верхнюю часть спины и руки, так как спазм мышц шеи сказывается и на них.

Каждое упражнение выполнять по 2-3 раза. Если почувствуете дискомфорт, значит, вы переусерд-ствовали. Уменьшите нагрузку, и, главное, ничего не делайте через силу. Курс — 3-4 месяца. При необхо-димости можно воспользоваться кратким курсом ле-чения, чтобы восстановить навык расслабления.

1. Лечь на ковер на спину, подложив подушку под

коленях, поднимать и мед-ленно опускать таз.

4. Поочередно подни-мать прямые ноги до угла 30-45 градусов.

5. Лежа на спине, выпол-нять «велосипед».

6. Лечь на живот и по-очередно поднимать ноги, напрягая мышцы спины, ягодиц и бедер.

7. Встав на четвереньки, прогнуться в позвоночнике, а затем выгнуть его вверх дугой.

8. Из той же пози-ции пролезть головой и спиной под вообража-емой колочной прово-локой, натянутой на уровне ваших глаз, за-тем вернуться в исход-ное положение.

9. Стоя на четве-ренках и опираясь на руки, перемещать пле-чевой пояс поочередно влево и вправо.

Видео Википедия







30-45 градусов.

4. Поочередно поднимать и опускать таз. Колени, поднимаясь, должны оставаться согнутыми.

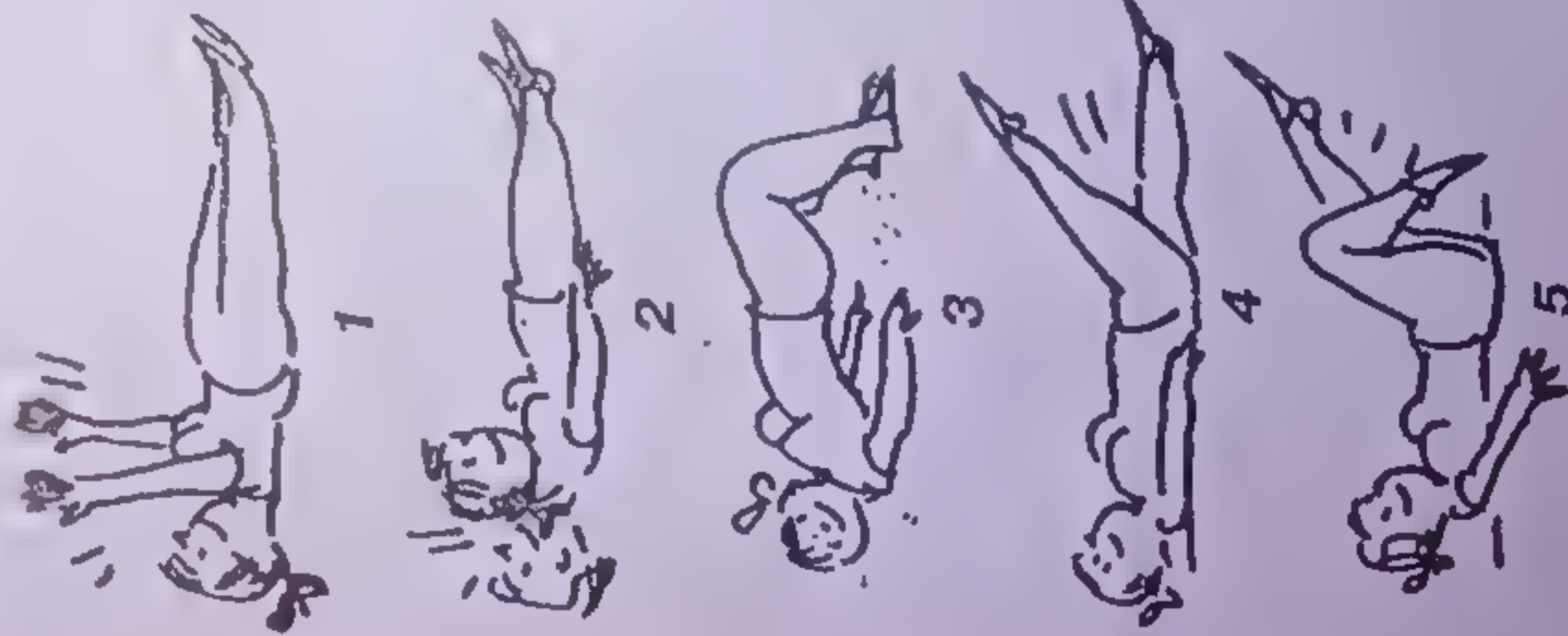
## Энциклопедия «БЗ!» от А до Я

ния и грыж межпозвоночных дисков и смещения позвонков происходит сдавление сосудов (в частности, позвоночных артерий), в результате чего нарушается кровообращение головного мозга. Это вызывает головные боли, кроме того, при быстром подъеме с постели и резких поворотах головы в сторону может возникнуть головокружение. Улучшает состояние комплекс упражнений, который делают, не вставая с постели.

1. Лежа на спине (без подушки), поднять руки вверх и вращать ими в обе стороны, сначала в лучезапястных суставах, потом в локтевых и в плечевых. Руки к себе — пальцы сильно сжаты в кулаки, от себя — разжаты.

2. Не меняя положения, делать осторожные повороты головы, перекачивая ее вправо-влево, а после этого сгибать и разгибать шею.

3. Опираясь лопатками и ступнями ног, согнутых в



Линия сидя

колени и свернутое полотенце под шею. Расслабиться и поворачивать голову вправо и влево, одновременно двигая плечами, руками, бедрами, голенями и стопами. Медленно поднять руки, затем уронить их. Повторить движения кистями рук, ногами, стопами. Без напряжения поворачивать голову влево, вправо. Глубоко вдохнуть и медленно выдохнуть.

2. Сидя на стуле, пожимать плечами.

3. Лечь на спину. Медленно повернуть голову влево, вернуться в исходное положение. Расслабиться. Повернуть голову вправо, вернуться в исходное положение. Расслабиться. То же — сидя.

4. Сесть на стул, руки на шее за головой, пальцы переплетены. Отвести локти как можно дальше назад, вернуться в исходное положение, уронить руки и расслабиться.

5. Сесть на стул, руки — на плечах. Перекрестить локти, заводя правую руку как можно дальше влево, а левую — как можно дальше вправо, пока не будет ощущаться растяжения мышц верхней части спины. Вернуться в исходное положение, уронить руки и расслабиться.

6. Стоя на коленях, опереться предплечьями (руки от локтя до кисти) о пол. Медленно скользить вперед на руках, спину и голову держать прямо. Это движение обеспечивает растяжение мышц грудной клетки. Вернуться в исходное положение.

7. Лечь на живот, положив под бедра подушку.



Свести лопатки вместе, затем расслабиться. Упражнение будет более эффективным в сочетании с подниманием плеч.

8. Лечь на спину, ноги согнуть в коленях, руки вытянуть вдоль бедер. Поднять голову и плечи, медленно опустить их и расслабиться.

9. Выполнить, как упражнение 8, но, поднимая голову и плечи, поворачивать голову влево, затем вправо.

10. Лечь на живот, подложив под него большую подушку. Зацепиться стопами за тяжелый предмет. Вытянуть руки вдоль бедер и поднимать корпус до тех пор, пока спина не займет горизонтального положения. Не прогибаться назад.

#### Комплекс 2

1. Лечь на спину, руки вытянуть за головой, кисти соединены, ладони открыты, ноги вместе, подбородок опущен так, чтобы задняя сторона шеи приблизилась к полу. Потянуться сначала одной рукой, потом другой. Поочередно потянуться ногами. Затем постепенно, по сегментам растягивать позвоночник, не напрягая и не выгибая спину.

2. Из этого же положения попытаться без напряжения прижать поясницу и шею к полу.

3. Встать у стены, касаясь ее пятками, ягодицами, плечами, затылком. Делая вдох, поднять руки вверх, задержать дыхание, потянуться вверх всем телом: сначала пальцами рук, потом запястьями, локтями, плечами, грудным отделом, поясницей. Постараться

линия сгиба

потянуться и ногами. Опуская руки, выдохнуть, расслабиться.

4. Встать на колени. Пальцы ног касаются друг друга, пятки раздвинуты. Сесть между пяткок. Сделать вдох и сплести пальцы рук за спиной ладонями вниз (можно и под пальцами ног, на подошвах). При выдохе плечи поднять вперед, голову опустить как можно ниже, чтобы спина стала круглой. При выдохе, не расцепляя рук, свести лопатки, голову откинуть назад. Сделать выдох, вернуться в исходное положение.

5. Лежа на спине, зажать ахиллово сухожилие правой ноги (область над пяткой) между первым и вторым пальцами левой ноги. Сделать вдох, задержать дыхание. Распрямляя левое колено, с силой потянуть правую ногу вниз. Одновременно растягивать весь правый бок, поднимая и вытягивая за головой правую руку. Голову резко повернуть влево, выдохнуть через рот. Повторить другой ногой.

6. Лежа на спине, согнуть правую ногу и положить вытянутую ступню под левое бедро или рядом с ним. Сделать вдох, одновременно с силой потянуть правую руку и левую ногу, растягиваясь как бы по диагонали. Медленно выдохнуть, расслабиться, затем повторить движение с другой стороны.

Каждое упражнение повторять 2-3 раза.

#### Упражнения для улучшения кровообращения головного мозга

При шейном корешковом синдроме из-за уплоще-



Борис Бочаров

# Весна: пора есть квашеную капусту



**Овощи, выращенные летом, к весне почти полностью теряют запас витаминов, заложенный в них природой. Другое дело — квашеная капуста. Заготовленная осенью, она и через полгода не утрачивает своих полезных свойств**

Считается, что квашеная капуста — русское национальное блюдо. Да, это так, но она же и национальное блюдо китайцев, вьетнамцев, корейцев, поляков, индийцев... По преданиям, именно квашеной капустой питались в III до н.э. строите-

ли Великой китайской стены, именно квашеную капусту попробовали орды Чингисхана, разграбившие Китай, распространив ее затем по Азии и Европе.

Впрочем, славянам капуста была известна еще до Чингисхана: наши



предки хорошо владели искусством ее засолки, как и засолки дикорастущих трав. Квашеную капусту ели во всех слоях общества. Так, князь Григорий Александрович Потемкин не мог обходиться без нее и моченой брусники — это была его самая любимая еда.

Квашеная капуста не только вкусна, но и полезна. В ней содержится все, что и в свежей капусте, — клетчатка, которая выводит излишки холестерина, почти весь набор витаминов, необходимый для нормальной жизнедеятельности человека: А, С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>6</sub>, К и U (последний предупреждает возникновение язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, а также необходим для лечения гепатита, гастрита, колита). В квашеной капусте образуется и витамин В<sub>12</sub>, который, кроме морских водорослей, не содержится в другой растительной пище.

Витамина С в белокочанной капусте столько же, сколько в апельсинах или лимонах, причем он хорошо сохраняется как в свежих кочанах, так и в квашеной капусте, даже при длительном хранении. Есть лишь одно условие: подавать квашеную капусту на стол следует непосредственно перед едой, так как, вынутая из рассола, она быстро теряет витамин С: через 3 часа — около 40%, через 12 часов — половину, а через сутки — до 70%.

Для верующих, соблюдающих посты, и вегетарианцев квашеная капуста просто необходима, ее следует включать в ежедневный рацион. Своим потрясающим целебным коктейлем (кроме витаминов, в ней содержатся калий, железо, магний, цинк) квашеная капуста постоянно питает наши клетки, укрепляя

иммунную систему. Из ценных минеральных веществ в капусте особенно много солей калия, которые выводят лишнюю жидкость из организма и полезны для сердца. Содержащаяся в капусте сера улучшает моторику кишечника, помогает росту полезной микрофлоры.

Много в квашеной капусте и других биогенных соединений, в том числе фитонцидов, ферментов, фитогормонов.

Как квасится капуста? Очень просто — с помощью кисломолочных бактерий, которые создают в рассоле кислую среду и являются консервантом, так же как и поваренная соль. Именно кисломолочные бактерии, попадая в кишечник, улучшают его деятельность, нормализуют соотношение микробов и подавляют гнилостную флору, то есть устраняют дисбактериоз.

На Балканах капусту квасят вообще бессолевым способом. Делают это так: в эмалированную емкость укладывают слой нашинкованной капусты и моркови, затем тонкий слой измельченного чеснока и лука, потом опять капусту и морковь, потом лук и чеснок и т.д., пока емкость не заполнится. Затем капуста заливается теплой кипяченой водой, сверху кладется гнет, и она квасится несколько дней, после чего ставится в холодное место.

У нас принято квасить с солью, но класть ее нужно умеренно: на 10-литровое эмалированное ведро двух столовых ложек вполне достаточно. Капусту лучше не мять и не месить, как тесто, а лишь осторожно перемешать с тертой на крупной терке морковью, хорошо также добавив семена тмина или укропа (на ведро — 2-3 столовые ложки). Через 2-3 дня капусту укладывают в стек-



лянные банки, а сверху, поперек узкого горла банки, вставляют кочерыжку, которая прижимает капусту, не дает ей подниматься, а рассолу вытекать. Вкус у этой капусты, что немаловажно, отменный!

Квасить капусту лучше дома. Как видите, это несложно, да и дешевле она рыночной или магазинной, а сам продукт гигиеничнее. Но у многих нет на это времени, приходится капусту покупать. Как выбрать то, что нужно?

На рынке даже не останавливайтесь у полиэтиленовых бачков или ведер — неизвестно, предназначены ли они для хранения продуктов питания. Самая безопасная посуда для квашеной капусты — деревянные кадушки, эмалированные емкости и стеклянные банки.

Покупая расфасованную «квашенку» в магазине, выбирайте тот пакет, где есть рассол — во-первых, сам по себе он очень полезен, а во-вторых, в капусте, оказавшейся без рассола, как вы уже знаете, быстрее разрушается витамин С. Покупая, обязательно пробуйте! Лучшая квашеная капуста — не соленая, а слегка кисловатая, вызревшая, без «преснинки», не мягкая, а хрустящая.

Теперь поподробнее о целебных свойствах квашеной капусты.

Как уже говорилось, кисломолочные бактерии, содержащиеся в квашеной капусте, нормализуют микрофлору кишечника, устраняя дисбактериоз. Кислые овощи вообще прекрасно регулируют пищеварение и стимулируют деятельность желудочно-кишечного тракта. Но из всех кислых овощей самыми целебными свойствами обладает сырая кислая капуста. Для профилактики и поддержания здоровья достаточно

через день съедать хотя бы по две ложки кислой капусты.

При гастрите с пониженной кислотностью, сахарном диабете для понижения сахара в крови и при желчнокаменной болезни рассол капусты пьют три раза в день за 30 минут до еды в течение 2-3 недель. А при геморрое рекомендуется пить до двух стаканов рассола в день.

Помогает квашеная капуста и при заболеваниях печени. Например, целебное действие оказывает коктейль, который готовится так: полстакана капустного рассола смешивается с таким же количеством свежего томатного сока. Пьют эту смесь в течение длительного времени по 3-4 раза в день.

Проведенные немецкими учеными исследования показали, что тот, кто хотя бы дважды в неделю ест кислую капусту, существенно снижает риск заболевания раком кишечника. Оказывается, она активизирует ферменты, очищающие кишечник от канцерогенных веществ, способствующих возникновению рака.

К тому же в ней содержатся вещества, которые способны подавлять рост злокачественных опухолей. Такие соединения отсутствуют в свежей капусте и образуются лишь в процессе ее ферментации. Финские исследователи обнаружили, что при квашении капусты возникают так называемые изотиоцианаты. Именно они тормозят деление злокачественных клеток, особенно при опухолях молочной железы, легких, печени и кишечника. Пока это доказано лишь в опытах на животных, но есть основания предполагать, что точно так же изотиоцианаты действуют и на человека. Так, согласно



американской статистике, женщины-польки, живущие в США, чаще заболевают раком груди, чем их соотечественницы на родине — дело именно в отсутствии на столе американских полек кислой капусты, малопопулярной в Америке, но являющейся одним из любимых компонентов польской национальной кухни.

Квашеная капуста — одно из действенных средств борьбы с паразитами желудочно-кишечного тракта. Так, при лямблиях в печени рекомендуется принимать по полстакана капустного рассола за полчаса до еды. Если у детей выявлены глисты, нужно съедать по 100-200 г квашеной капусты (желательно отдельно от остальной пищи) 2-3 раза в день.

А это утверждение ученых, несомненно, заинтересует настоящих мужчин: регулярное включение в меню квашеной капусты основательно повысит их потенцию.

Полезна капуста и при угревой сыпи. Чтобы избавиться от этой напасти, попробуйте на 20-25 минут плотно накладывать на лицо листья квашеной капусты, после чего снимите их и намажьте лицо кремом. Результаты не замедлят сказаться.

При ожогах и ранах к пораженному месту прикладывают кашицу из квашеных листьев капусты либо накладывают повязку, смоченную в капустном рассоле, которую меняют 2-3 раза в день. Если рассол сильно жжет, его разводят кипяченой водой в соотношении 1:1 или 1:2.

В арсенале народной медицины есть и метод лечения пупочной грыжи у детей с помощью компресса из капустного рассола: смоченную в рассоле марлю накладывают на грыжу, сверху прижимают срезом

сырого картофеля и закрепляют повязкой. Держать такой компресс нужно 2-3 часа, а курс лечения рассчитан на один месяц.

Ну и конечно, капустный рассол широко используется в народе для выхода из похмельного состояния. Вот один из рецептов такого «коктейля с похмелья»: к 3 стаканам рассола добавить 100 г измельченного в кашу лука, столовую ложку томатной пасты или томатного соуса, перец, сахар, соль по вкусу — и все перемешать. В первый прием выпить полстакана напитка, затем в течение дня постепенно допить остальное. Если смесь окажется слишком концентрированной, можно наполовину разбавить ее кипяченой водой.

Квашеная капуста — любимая еда в России. Ее едят как отдельное блюдо, добавляют в винегреты и в салаты, из нее варят щи. Постные щи из квашеной капусты — традиционное блюдо. Их едят всю зиму, а особенно часто — в Великий пост. В этом году он начался 14 марта и продлится до 1 мая.

### Щи из квашеной капусты

Щи монастырские великопостные с белыми грибами. 750 г квашеной капусты, 5-6 белых сухих грибов, 20 г гречневой крупы, 1-2 луковицы, 1-2 картофелины, 1 морковь, 1 репа, 2-3 корня петрушки, 2 ст. ложки подсолнечного масла, 2-3 зубчика чеснока, 2-3 лавровых листика, несколько горошин черного перца, зелень укропа, соль по вкусу, специи.

Квашеную капусту залить кипятком (0,5 л) и поставить в глиняном горшке в духовку на 20-30 минут. За-



тем отвар слить в эмалированную или фаянсовую посуду, а капусту посолить, смешать с мелко нарезанным луком, налить растительное масло и растирать в эмалированной миске деревянной ложкой так, чтобы полностью втереть масло. Для ароматизации масло можно предварительно нагреть в сотейнике, добавив к нему семена кориандра, аниса, фенхеля, укропа или зелень петрушки, сельдерея. Затем соединить капусту с отваром и прогреть на плите.

Приготовить грибной бульон (1 л), отварить в нем картофель, репу, морковь, корни петрушки, соединить с капустой, добавить гречневую крупу, специи и варить до готовности капусты.

Щи монастырские с грибами (упрощенный вариант). 5-6 белых сушеных грибов, 600 г квашеной капусты, 1 ст. ложка пшеничной муки, 2 средние моркови, 2 корня петрушки, 1 луковица, 1 ст. ложка томат-пюре, 2 ст. ложка жира, 2 л воды, лавровый лист, соль, перец по вкусу.

Из сушеных грибов сварить грибной бульон. Отваренные грибы вынуть из бульона и нарезать кубиками. Квашеную капусту потушить с кореньями, луком, нарезанными грибами, томатной пастой, пассерованной мукой, перцем, лавровым листом и солью. Положить в кипящий грибной бульон и варить 5-10 минут. Готовые щи подать со сметаной и измельченной зеленью петрушки и укропа.

Щи крестьянские. 500-600 г квашеной капусты, 1-2 моркови, 1-2 корня петрушки, 1 луковица, 2 ст. ложки пшеничной муки, 1 ст. ложка томат-пасты, 2 ст. ложки растительного масла, пучок укропа или петрушки, лавровый лист, перец по вкусу.

Отжать из капусты избыток со-

ка, положить ее в кастрюлю, добавить ложку томат-пасты, влить стакан кипятка, накрыть крышкой и тушить полтора-два часа сначала на сильном огне, а когда капуста прогреется — на самом маленьком. Чем мягче тушеная капуста, тем вкуснее щи. За 10-15 минут до окончания тушения капусты добавить в нее обжаренные на масле коренья и лук. Положить капусту в кипящую воду и варить до готовности 30-40 минут. За 15 минут до окончания варки влить в кастрюлю мучную пассеровку (муку прогреть на сковородке, непрерывно помешивая), опустить лавровый лист, перец по вкусу. В готовые щи можно добавить 2-3 зубчика чеснока, растертые с солью.

Такие щи можно приготовить с картофелем или крупой. В этом случае 2-3 картофелины нарезать кубиками или ломтиками. 2 ст. ложки крупы (лучше перловой или пшенной) распарить отдельно до полуготовности. Подготовленные продукты положить в кипящую воду на 10 минут раньше, чем тушеную капусту.

В тарелку со щами добавить зелень. К щам можно подать гречневую кашу, пирожки с картошкой.

Щи без затей. 500 г квашеной капусты, 1,5 л воды, 2 моркови, 1 луковица, 1 репа (желательно), 1 ст. ложка томат-пасты, 1-2 корня петрушки, 1-2 корня сельдерея, 2-3 зубчика чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки, соль, перец.

Капусту перебрать, крупные куски пошинковать. Морковь, петрушку, сельдерей, репу, лук мелко нарезать и слегка потушить на растительном масле, не допуская изменения цвета и непрерывно помешивать.



вая. После этого добавить томат и еще 5 минут тушить на медленном огне все вместе (можно готовить щи и без томата). Квашеную капусту положить в кастрюлю, влить растительное масло, тушить около часа. Затем добавить коренья, пассерованные с томатом, и тушить все вместе еще около получаса. Затем развести бульоном или водой, после чего положить толченый чеснок и кипятить около 5-7 минут. Хорошо

заправить щи мучной пассеровкой (см. предыдущий рецепт). При подаче посыпать зеленью.

### Салаты из квашеной капусты

Простой салат. 500 г квашеной капусты, 1-2 ст. ложки растительного масла, 1-2 ст. ложки сахара, яблоки, сельдерей, свежая или моченая брусника или клюква.

В квашеную капусту добавить свежие или моченые яблоки, нарезанные кусочками, зелень сельдерея, бруснику или клюкву. Полить растительным маслом и посыпать сахаром,

Салат зимний со свеклой. 200-300 г квашеной капусты, 3 отваренных в мундире картофелины, 1 средняя вареная свекла, зелень петрушки, 100 г соленых огурцов, 50 г растительного масла, 1 луковица, сахар, соль, перец душистый по вкусу.

Нарезанные кубиками овощи смешать с квашеной капустой, добавить масло и щепотку сахара. Поперчить, посолить. Готовый салат выдержать в закрытой посуде в течение часа. Разложить в порционные салатники и украсить кружочками огурцов, петрушкой, кольцами лука.

## ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆

— Доктор, после приема вашего лекарства меня вывернуло наружу.

— Правильно, на нем так и написано: наружное.

— Я хочу дать брачное объявление. Мой будущий муж должен быть вежливым, иметь разносторонние интересы, любить животных, рассказывать мне забавные истории, сообщать о событиях, произошедших в мире, и никогда меня не перебивать.

— Мадам, вам лучше купить телевизор.

— Представляете, актер запросил пять тысяч долларов за роль негра!

— Дайте ему две с половиной, и пусть играет метиса.

— Интересно, что женщины находили в мужчинах раньше?

— Когда раньше?

— Когда еще не изобрели денег.

— В этой пьесе вы будете играть человека, десять лет прожившего в браке.

— А я-то надеялся, что у меня наконец-то будет роль со словами!

— Господин режиссер, в зале всего десять человек!

— Очень хорошо! Значит, сегодня мы будем играть с численным преимуществом.



# До трех — на всю жизнь



Владимир Скрипалев известен как изобретатель «Стадиона в квартире» — домашнего спорткомплекса для детей. Кроме того, он был одним из первых энтузиастов обучения грудничков плаванию. у Владимира Степановича есть собственная концепция гармоничного развития ребенка и соответствующая методика воспитания, которой он обучает родителей в своей Школе развития личности под названием «Крепыш». В нескольких номерах журнала мы будем знакомить читателей с этой методикой



В 1977 году основатель фирмы «Сони» Масару Ибука выпустил книгу «После трех уже поздно», которая стала бестселлером. В предисловии к ней Глен Доумен, директор американского Института достижений потенциальных возможностей человека, писал: «Эта книга совершит в умах одну из самых великих и добрых революций и, возможно, избавит мир от бедности, ненависти и преступности».

Какое же открытие совершил Масару Ибука? Вся его книга доказывает: первые три года — важнейший период жизни человека, именно в это время можно наиболее полно раскрыть потенциальные возможности личности. Позже это сделать значительно труднее.

Чем же объясняются успехи раннего воспитания?

В биологии, изучающей поведение животных, существует понятие «импринтинг» — «запечатление». Суть его в том, что детеныши животных фиксируют («запечатлевают») в памяти заложенные генетически поведенческие акты. Одна из форм импринтинга выражается в «реакции следования»: детеныши безотчетно следуют за родителями, повторяя их действия. По мере взросления животных способность к импринтингу исчезает.

Человек развивается по тем же законам природы. В грудном возрасте младенец легко «запечатлевает» все, чему его обучают, и сохраняет полученные знания в памяти на всю жизнь. Но начиная с трех лет способность к импринтингу стремительно угасает. Этим и объясняется категорическое заявление Масару Ибуки: «После трех уже поздно».

Той же идеей руководствовались замечательные педагоги Борис и Лена Никитины, воспитавшие семерых детей. Свою теорию Борис Павлович

назвал НУВЭРС, что расшифровывается как Необратимое Угасание Возможностей Эффективного Развития Способностей. Борис Никитин раньше, чем Ибука, установил: если не развивать способности ребенка в младенчестве, то многие из них угаснут. Тот же закон импринтинга, только в зеркальном отражении.

Взгляды на воспитание Бориса Никитина и Масару Ибуки настолько совпали, что основатель фирмы «Сони» пригласил Бориса Павловича в Японию на две недели с лекциями. Две недели растянулись на три (беспрецедентный случай!), для русского педагога были организованы телепередачи: он в прямом эфире знакомил японских родителей со своими методическими приемами. Позже правительство Японии выделило 12 миллиардов иен на освоение педагогики Никитиных.

В книге-завещании академика Николая Михайловича Амосова «Мое мировоззрение» мне встретилась такая емкая фраза о воспитании: «Первое место принадлежит активности подкорковых центров потребностей в результате ранних воспитательных воздействий типа импринтинга».

Кстати, в народных поговорках тоже закрепились мысль о пользе раннего воспитания. Моя мама, например, говаривала: «Воспитывать надо, пока поперек лавки лежит». То есть, когда вдоль — уже поздно.

Итак, мамы и папы, бабушки и дедушки, учтите: личность формируется в младенчестве. А что такое личность? Академик Амосов дал такое определение: «Человек — это характер, ум и потребности».

С потребностями — понятно. Они есть у едва родившегося человека. Он хочет есть, спать, двигаться и т.д. Этого требует его тело.

А ум.  
категории  
лить гораз  
Лев Тол  
для своег  
ния, миро  
рождения  
пяти лет  
мысль выс  
сер Никит  
таинствен  
всю нашу  
Разгад  
Кое-что  
прочтении  
вырастит  
Принцип  
ду красн  
человек ч  
новится с  
многом о  
лей в бол  
Очеви  
пора наи  
тичности.  
маленько  
духа, инт  
позиций  
свое опре  
живания  
экстрема  
ном возр  
тингу все  
венным, с  
живает в  
тельствах  
Первая  
века ситу  
время род  
к свету, из  
ции, из  
(+37) — к  
начинает  
ательно.  
ощущает  
головы...  
борьба за  
слава имп  
Другой



А ум, характер? Душа, дух? Это категории более тонкие. Их определить гораздо труднее.

Лев Толстой говорил, что человек для своего характера, мироощущения, мировоззрения приобретает от рождения до пяти лет больше, чем от пяти лет до конца жизни. Похожую мысль высказал недавно кинорежиссер Никита Михалков: «Наше детство таинственным образом определяет всю нашу взрослую жизнь».

Разгадать эту тайну непросто. Кое-что приоткрылось мне после прочтения книги Ж.Ледлофф «Как вырастить ребенка счастливым. Принцип преемственности». Приведу красноречивую цитату: «То, что человек чувствует до того, как становится способным к мышлению, во многом определяет его образ мыслей в более позднем возрасте».

Очевидно, грудной возраст — пора наибольшей гибкости, пластичности. У младенца только тело маленькое, а возможности души, духа, интуиции — огромны. С этих позиций рискну дать импринтингу свое определение: это способ проживания разнообразных (зачастую экстремальных!) ситуаций в грудном возрасте. Благодаря импринтингу все новое становится естественным, с его помощью человек выживает в экстремальных обстоятельствах.

Первая экстремальная для человека ситуация — само рождение. Во время родов он переходит из темноты к свету, из невесомости — к гравитации, из комфортной температуры (+37) — к дискомфортной (+20). Он начинает питаться и дышать самостоятельно. Проходя родовые пути, он ощущает мучительное сдавливание головы... Происходит отчаянная борьба за жизнь. Человек выживает — слава импринтингу!

Другой пример. Грудничок обитает в комнате, обклеенной страницами из учебников с чертежами, формулами, геометрическими фигурами... Они недоступны уму ребенка, но «запечатлеваются» им. Это наблюдение взято не из фантастического романа — из такого грудничка выросла Софья Ковалевская. Слава импринтингу!

В силе импринтинга можно убедиться и на примерах «маугли». Науке известно более 40 детей, выросших в звериных логовах. Эти дети «запечатлели» не только повадки своих «приемных родителей», но даже продолжительность их жизни. Оказавшись в среде себе подобных, они в 5-6-летнем возрасте с большим трудом осваивали несколько десятков слов. Получается, что воспитание, особенно раннее, больше влияет на развитие младенца, на то, каким он станет (фенотип), чем наследственность (генотип). Это ставит под сомнение принятое в науке соотношение влияния генотипа (70%) и внешней среды (30%) на формирующийся фенотип.

А теперь — пример раскрытия способностей младенца в грудном возрасте. Вы погружаете грудничка в воду — и он плавает. Это для него естественно — в таком состоянии он находился в материнской утробе. Если вы начнете учить ребенка плаванию позже, когда плавательный рефлекс уже утрачен, он будет бороться с водой, и вам придется потратить на обучение много сил и времени. А 3-4-месячный младенец плавает без всякого обучения — слава импринтингу!

Школу развития личности «Крепыш», которой я руковожу, посещают дети разного возраста — от 1 года до 11 лет. О том, чему мы их учим и как раскрываются их способности, пойдет речь в следующих выпусках журнала.



# УСТАВШИЕ ОТ ЖИЗНИ

*«Да, тяжела наша жизнь. Сплошные социальные катаклизмы. Мы, по сути, не живем, а выживаем. Бьемся, чтобы заработать на жизнь, и все равно не можем вырваться из бедности. Поэтому многие и накладывают на себя руки...» Так я размышлял по дороге в 20-ю городскую клиническую больницу, к кандидату медицинских наук Вадиму Моисеевичу Гилоду, заведующему кризисным отделением. Здесь лежат люди, совершившие попытку суицида, то есть неудавшиеся самоубийцы.*

*Пока добирался до места, настроение мое стало совсем скверным. Ну в самом деле, стоит ли тратить отпущенные годы на зарабатывание куска хлеба? Неужели человек рождается только для этого?*

— Из-за материальных проблем из жизни уходят редко, — возразил Вадим Моисеевич, выслушав мои соображения. — Если следовать вашей логике, август 98-го должен был выкосить страну наполовину. А ничего подобного не случилось. Люди, не страдающие психическими расстройствами, кончают с собой в основном по личным мотивам: предательство, одиночество, собственная несостоятельность, конфликт зависимых отношений.

Классический пример: один человек любит другого, долго добивается взаимности, но ответного чувства нет. Либо ответ не такой, какого хотелось бы. Человеку кажется, что ситуация непоправима, и он решает уйти из жизни. Зависимость бывает не только от любви, она мо-

жет быть от чего угодно, например от работы. Человек всю жизнь работает на одном месте, знает и любит свое дело, и вдруг — увольнение. Он не представляет, где еще мог бы трудиться. Переживает, ищет другое место. И может, даже находит, но не адаптируется к новым условиям. В конце концов у него созревает мысль о самоубийстве.

А социальные катаклизмы играют второстепенную роль. Человек готов жить в бедности, под открытым небом, готов всю жизнь добиваться признания собственных талантов, но при этом надо, чтобы его кто-то любил. Иначе самая пустячная неудача в его воображении раздувается до вселенских размеров, самое незначительное препятствие кажется непреодолимым, и



тогда смерть представляется из-бавлением.

Хотя и в 98-м были отчаявшиеся. Мой знакомый, успешный предприниматель, во время дефолта потерял все и от этого впал в жуткую депрессию. Так прямо и говорил: «Больше не могу. Не знаю, что делать...» Но полежал у нас и выкарабкался.



мало? Многие об этом только мечтают. А что до бизнеса — займешься чем-нибудь еще. Так по поводу чего самоубийство-то?..» Говоря коротко, надо найти максимум позитива в сложившейся ситуации. Сегодня этот человек трудится, зарабатывает гораздо меньше, но жизнь продолжается.

— Почему вы вспомнили бизнесмена? Обеспеченных в России меньшинство.

— Во время катаклизмов именно они теряют больше других. Бедные не испытывают подобных потрясений. У них как не было ничего, так и нет. Известный факт: в негритянском Гарлеме самоубийц намного меньше, чем в благополучном Манхэттене. Почему? Потому что жители Гарлема заняты борьбой за жизнь.

Конечно, каждый должен иметь интересную работу и достаток. Однако чем человек обеспеченнее, чем больше у него времени для внутренних переживаний и самооценки, тем больше поводов для тревоги, страха и депрессии.

— Тогда почему кончают с собой жители нашей провинции? Разве не от одиночества, не от того, что они чувствуют собственную ненужность и несостоятельность?

— Российская провинция никогда не жила хорошо. Так что перемены в нашем обществе ничего нового туда не привнесли. Периферия сегодня страдает от другой проблемы: большинство попыток суицида там совершается под действием алкоголя и наркотиков.

— Будто раньше народ не пил!

— И как же вы ему помогли? Нашли способ вернуть деньги?

— Специалист не возвращает утраченное. Он помогает увидеть многообразие вариантов, помогает взглянуть на жизнь под другим углом. «Ты говоришь — крах? А в чем он? В том, что нет больше возможности заниматься бизнесом? Но ведь ты уже кое-что нажил. У тебя есть дом, семья, дети. Разве этого



Но рук при этом на себя не накладывали.

— Откуда такая уверенность? В Советском Союзе статистика суицидов была закрытой даже для врачей. Когда я работал областным подростковым наркологом, мне понадобилось узнать, сколько человек покончили с собой за истекший год. Обратился к прокурору области по контролю за работой с несовершеннолетними. Прокурор с энтузиазмом убеждал меня, что никаких суицидов в области не было и вообще не бывает. Но мы оба точно знали, что это вранье...

— Из ваших слов следует, что самоубийц больше среди людей обеспеченных.

— Не так категорично. К решению свести счеты с жизнью чаще приходят те, кто склонен к душевным переживаниям и имеет время для них. Обычно это люди в возрасте от 25 до 50 лет со средним или высшим образованием, занятые интеллектуальным трудом, и безработные, которые вообще не ищут средств к существованию.

Нашими пациентами частенько становятся писатели, актеры, художники. Эти люди живут большими страстями, испытывают высокие взлеты и не менее глубокие падения. Все они, независимо от материального достатка, склонны к размышлениям о собственной несостоятельности, к душевному дискомфорту, негативному восприятию реальности.

— Вы говорите, что ищите вместе с пациентом позитив в его ситуации. Но это возможно, только если человек психически здоров.

— А вот и советский стереотип: не хочет жить — значит, сумасшед-

ший. Наоборот! О смысле жизни думает тот, у кого полный порядок с головой. Все мы мучаемся этим вопросом бесчисленное количество раз. Разве это повод для обращения к психиатру?

Действительно, в СССР несостоявшихся самоубийц ждала специализированная лечебница и пожизненное клеймо. Причем их диагностировали как психически больных, а сам суицид не фиксировали. Но это в прошлом. Заметьте, наше отделение находится на территории обычной городской больницы. Здесь врачи даже халатов не носят и пациентов не ставят на учет. Им это не требуется. Надо различать тех, кого к суициду толкает безумие, и тех, кто запутался в личных обстоятельствах.

Вот типичный случай. К нам поступила девушка, у которой почти одновременно произошло несколько несчастий: смерть брата, увольнение с работы, конфликт с любимым, а вдобавок ко всему гинеколог сообщил, что она никогда не сможет иметь детей. Представьте? Жизнь кончилась! И совершенно нормальная девушка наглоталась транквилизаторов. Потом неделю провела в институте Склифовского.

Кстати, типично вели себя и родственники пострадавшей. «Скорую» вызвали только через несколько дней после происшествия, когда поняли, что сами не справятся. А тянули из-за предубеждения: боялись, что девушку увезут в психушку и оттуда она выйдет с «белым билетом». Бывает, что «скорую» не вызывают совсем или вызывают слишком поздно.

— Можно ли догадаться, что че-



...жизни ду-  
порядок с  
...этим  
...количество  
...для обращения  
в СССР несос-  
...ждала спе-  
...ечебница и по-  
...Причем их ди-  
...ак психически  
...ид не фиксиро-  
...шлом. Заметьте,  
...ходится на тер-  
...городской боль-  
...даже халатов не  
...в не ставят на  
...требуется. Надо  
...к суициду тол-  
...к, кто запутался в  
...ствах.

...человек, живущий рядом с тобой, ре-  
шил свести счеты с жизнью?

— Давайте сначала разберемся в видах суицида. Основатель отече-  
ственной суицидологии профессор  
Айна Григорьевна Амбрумова дели-  
ла самоубийства на две категории:  
диалогическую и монологическую.  
Для людей из диалогической группы  
суицид — последний аргумент в  
споре. Для представителей моного-  
логической — это договор с собой.

Нашими пациентами чаще ста-  
новятся люди из диалогической ка-  
тегории. Они выживают чаще. Начи-  
нается с того, что человек вступает в  
острый конфликт и не может дока-  
зать свою правоту — либо потому,  
что не хватает аргументов, либо из-  
за того, что его не хотят слушать. А  
диалог предполагает общение. В  
данном случае суицид — это отчаян-  
ная попытка быть услышанным, на-  
давить на оппонента, добиться его  
согласия. Цель самоубийцы диало-  
гической категории — обратить на  
себя внимание. Он ждет, что в пос-  
леднюю минуту оппонент вытащит  
его из петли, зажмет перерезанную  
вену, оттащит от края крыши и рас-  
кается в своем упорстве, уступит. В  
его подсознании всегда таится  
мысль: «Вот сейчас я пойду в ванну,  
порежу себе вены, а дверь не за-  
крою, пусть видят. Посмотрим, что  
они станут делать».

У нас недавно лежала очень им-  
пульсивная девочка. Повздорила с  
родителями и у них на глазах попы-  
талась выброситься из окна на 12-м  
этаже. В разговоре со мной девочка  
призналась: распахивая форточку,  
она совершенно трезво рассудила,  
что ее тело туда не пролезет. И  
действительно не пролезло. Тут и  
родители подоспели, оттащили,

запричитали, сразу стали ласковы-  
ми с ней, предупредительными...

Такие покушения на собствен-  
ную жизнь часто вовремя пресека-  
ются, но бывает и по-другому. Пос-  
кольку любой самоубийца находит-  
ся в аффектированном состоянии, в  
его расчеты, зачастую неосознан-  
ные, может закрасться либо ошиб-  
ка, либо случайность. Тогда попытка  
самоубийства действительно закан-  
чивается смертью, которой он вовсе  
не желал.

Монологическая категория са-  
моубийств — более серьезная. Че-  
ловек уже разочаровался в возмож-  
ностях диалога и перешел к беседе  
с самим собой. Он принимает окон-  
чательное решение на основании  
самоанализа. Здесь нет публичнос-  
ти, нет цели увидеть реакцию окру-  
жающих. Такие суициды происходят  
тихо и, как правило, доводятся до  
конца.

Остановить монологического са-  
моубийцу очень трудно, но можно.  
Обычно перед исполнением своего  
решения он совершает некоторые  
характерные действия. Приводит в  
порядок дела, возвращает долги,  
пишет завещание, прощается с  
друзьями. Но действия, предпола-  
гающие подведение итога, нельзя  
совершить тайно.

Чтобы разгадать намерения че-  
ловека, надо относиться друг к дру-  
гу со вниманием, которого хочет  
каждый.

— Предположим, я заметил в по-  
ведении кого-то нечтосторажи-  
вающее. Как понять, что он находит-  
ся на грани? И что надо делать?

— Если человек психически здо-  
ров, он будет искать в вас сочув-  
ствия и поддержки. Его подавлен-  
ность и тоску трудно не заметить.



Если он, пусть даже в шутливой форме, но с грустью высказал желание повеситься, не делайте вид, что вы этого не услышали, не спешите замять разговор. Наоборот, этого человека надо разговорить. Пусть он изливает душу. А вы должны внимательно, с сочувствием выслушать его и в ответ сказать примерно следующее: «Знаешь, я тоже иногда думаю, что больше гадостей, чем у меня, нет ни у кого. Но они когда-то заканчиваются. Есть такая песня: «Не надо зря тратить нервы. Вроде зебры жизнь, вроде зебры. Черный цвет, а потом будет белый цвет. Вот и весь секрет...» Думаю, тебе надо обратиться к специалистам. И не бойся. Тебя не свяжут, не будут колоть нейрорептики. Тебя не поставят на учет. Сначала разберутся, почему все это произошло, а потом подумают, как изменить твою жизнь к лучшему...» И направьте его к нам. Пусть позвонит по телефону 471-21-63. Или дайте номер телефона Службы доверия. Когда я общаюсь с журналистами, всегда прошу опубликовать в статье этот телефон: 205-05-50. Сейчас все боятся скрытой рекламы. Но тут опасаться нечего — служба государственная. Работают там профессионалы, и консультируют они в любое время суток бесплатно.

— Но можно ли образумить самоубийцу? Предположим, удастся остановить его на этот раз. А через какое-то время случится новая неприятность, и он опять спасует.

— Спасует? Так обычно говорят о слабовольных трусах, а чтобы залезть в петлю, нужна изрядная сила духа. Все люди проходят через ситуацию, в которой им невыносимо

жить. Одни это пережили, другие ушли из жизни или пытались уйти. Первые признали: чтобы жить, требуется мужество, вторые — чтобы не убить себя, надо быть трусом. Кто из них прав? И те, и другие.

У нас лечится 600-700 человек в год. Все они рассказывают, что совершили суицид в особом состоянии *психалгии* — невыносимой душевной боли. Душевная боль для человека — самая тяжелая. Неизбывная тяжесть в груди, безысходность, полное отчаяние. Это не психическое заболевание. Это психологическое переживание. Многие сначала пробуют заглушить его, причиняя себе физическую боль, и лишь потом пытаются лишить себя жизни. Аутоагрессия — первый признак того, что человек способен на суицид. У многих наших пациентов тело покрыто порезами, ожогами, синяками и ссадинами. Это следы преодоления душевной боли.

И когда человек говорит, что его суицид был правильным решением, я не спорю. Я же не был в его шкуре. Я не мог видеть и пережить то, что видел и пережил он. Моя задача — сделать все, чтобы он не повторил свою попытку. Нам вместе надо понять, как и зачем жить дальше. Нам надо научиться выходить из безвыходных ситуаций. Ведь каждый, кто думает, что жить не стоит, на самом деле сожалеет, что он жить не может. Он уходит не потому, что не хочет ничего другого. Это его выбор в сложившейся ситуации. А выбор может быть иным. Можно и жить, и радоваться, и любить, и быть любимым, и быть нужным, и счастливым, и даже великим. Почему нет?



Человек становится вашим пациентом уже после того, как принял решение и попытался его исполнить. Не поздно ли с ним работать?

— Пока человек жив, ничего не поздно. Вопрос лишь в возможностях суицидологической службы. Айна Григорьевна в доперестроечные времена сумела построить мощную структуру: в Москве работало 11 кабинетов социально-психологической помощи. В 1981 году открылось наше отделение — первое и пока единственное в стране место, где пациенты с диагнозами «расстройство приспособительных реакций» или «ситуационные депрессивные расстройства» лечатся стационарно и не на территории психиатрического учреждения. До перестройки с нами сотрудничали даже социальные работники и юристы.

— А их роль какова?

— Приведу пример. Одна из наших пациенток была студенткой театрального училища, а для прописки работала на заводе «Серп и молот». Случилось так, что за день до получения постоянной столичной прописки начальник цеха обвинил ее в прогуле. У девушки была справка, что она сдавала сессию, но ее все равно уволили, и надежда на прописку, естественно, рухнула. Для нее это было крушением мечты, что и подтолкнуло ее к самоубийству. К счастью, попытку суицида удалось предотвратить. А потом мы добились от руководства завода, чтобы девушку восстановили на работе и прописали в Москве. Вскоре она

окончила учебу и сейчас благополучно работает по специальности.

— Сегодня жизнь стала жестче, наверное, и таких случаев больше?

— Сегодня таких ситуаций не случается. Каждый волен жить и учиться там, где он хочет. Да, жизнь стала жестче и сложнее, но у людей появилась возможность выбора. Это самое главное. Конечно, для

**Если близкий человек попал в кризисную ситуацию, ему нужна ваша помощь. Дайте ему выговориться. Не отгораживайтесь фразами: «Возьми себя в руки» или «Все это ерунда». Разделите с ним его тяжелые переживания и, если чувствуете, что из депрессии он не вышел, посоветуйте позвонить в Службу доверия: (095) 205-05-50**

профилактики суицидов нужна еще и разветвленная сеть кабинетов социально-психологической помощи, размещенных за пределами психиатрических учреждений. И работать они должны круглосуточно. Это означает, что нужен большой штат врачей, психологов и социальных работников...

— Но ничего этого нет и вряд ли появится в ближайшие годы.

— Вы ждете от меня жалоб? Не ждите. Мой папа говорил так: «Вот ты спускаешься в метро. Там шум, теснота, духота, давка. Тебе захотелось выйти, но на двери написано: «Выхода нет». А кто проверял, что выхода нет? Я всегда толкал такие двери и всегда выходил через них наверх». Из каждого подземелья, из любой безвыходной ситуации выход есть. Надо только найти и толкнуть дверь. А за ней свет, воздух. Жизнь!



# Пластика лица

*Косметолог из Калифорнии Кэрол Мадджио разработала комплекс упражнений, который не только разглаживает возрастные морщины и складки, но и помогает изменить овал лица, форму носа, щек, улучшить состояние кожи и цвет лица. Комплекс состоит из двух частей: четырнадцати базовых упражнений и десяти более сложных. Ежедневно практикуясь, вы со временем сможете выполнять их автоматически. Если проявите настойчивость, то вскоре обнаружите, что лицо приобрело живость и выразительность, а после нескольких месяцев тренировок вы станете выглядеть лет на пять-десять моложе. В этом номере вы познакомитесь с пятью первыми базовыми упражнениями*

В течение шести-восьми недель, осваивая упражнения, выполняйте их два раза в день: первый раз — сразу после пробуждения, второй — вечером. Много времени вам не потребуется: если каждое делать по одному разу (а больше пока и не требуется), то вся гимнастика займет приблизительно одиннадцать минут. Ну а если вы очень заняты, можете выбрать облегченный вариант упражнений, разработанный специально для тех, кто вечно спешит. Кстати, их можно выполнять и по дороге на работу, и в офисе, и в магазине.

## Общие рекомендации

♦ Очень важно выполнять гимнастику для лица, приняв правильное исходное положение. Втяните живот, как бы стараясь прижать пу-

пок к позвоночнику, напрягите ягодицы и мышцы передней части бедер. Оставайтесь в этой позе до конца упражнения — она усилит эффект. Кроме того, многие женщины утверждают, что напряжение этих мышц способствует уменьшению объема бедер.

♦ Если вы почувствуете легкое жжение в мышцах лица — не пугайтесь. Это хороший признак: значит, мышца работает правильно, с максимальной отдачей.

♦ Огромную роль при выполнении упражнений играет воображение. Выполняя комплекс, представляйте себе поток энергии, направленный на тренируемые мышцы. Вообразите, как под воздействием этого потока мышцы крепнут, становятся более рельефными, меняя выражение вашего лица. Моя концепция потока энергии исходит из тра-



традиционных представлений китайской медицины, согласно которым энергия пронизывает все тело, проходя по определенным его точкам и меридианам. Постарайтесь всегда концентрировать внимание на тренируемой группе мышц.

♦ Если вы почувствуете сильное напряжение или боль в тренируемых мышцах, расслабьте их. Чтобы добиться полного расслабления, плотно сожмите губы и выдувайте через них воздух. Губы при этом должны вибрировать. Если вы все делаете правильно, возникнет звук, похожий на бульканье. «Выдувать» напряжение нужно после каждого упражнения.

### 1. Упражнение для увеличения глаз

С возрастом мышцы верхнего века теряют тонус и нависают над глазами, зрительно уменьшая их. Упражнение тренирует кольцевую мышцу глаза, улучшает кровоснабжение в этой области, укрепляет верхнее и нижнее веки, уменьшает припухлость под глазами. В результате глаза кажутся четко очерченными и широко распахнутыми, а взгляд приобретает живость.

#### Техника выполнения

1. Это упражнение удобно выполнять лежа или сидя. Приставьте средние пальцы ко лбу между бровями (над переносицей) и слегка надавливайте подушечками пальцев на кожу. В этом месте обычно образуются мимические морщины (особенно у тех, кто часто хмурится). Указательные пальцы держите у внешних уголков глаз (там, где образуются «гусиные лапки») и слегка надавливайте подушечками на кожу.

Направьте взгляд вверх, затем сильно сощурьтесь, поднимая только



нижнее веко. Вы должны почувствовать сокращения мышц во внешних уголках глаз, похожие на биение. Чередуйте сощуривание и расслабление 10 раз подряд, каждый раз фиксируя «биение» мышц.

2. Положение пальцев — то же. Прищурьте веки, потом крепко сожмите их. Сильно напрягите ягодичные и мышцы передней части бедер. Считайте до сорока. Все это время глаза должны быть плотно сомкнутыми, а ягодичные и бедра напряженными.

Если у вас мало времени. Положение пальцев — то же. Сильно со-



щурьтесь, подняв нижнее веко. Почувствуйте, как «пульсирует» мышца внешнего уголка глаза. Теперь крепко сожмите веки. Сосчитайте до сорока. Расслабьтесь.

Совет. Тем, у кого набрякли верхние веки или образовались



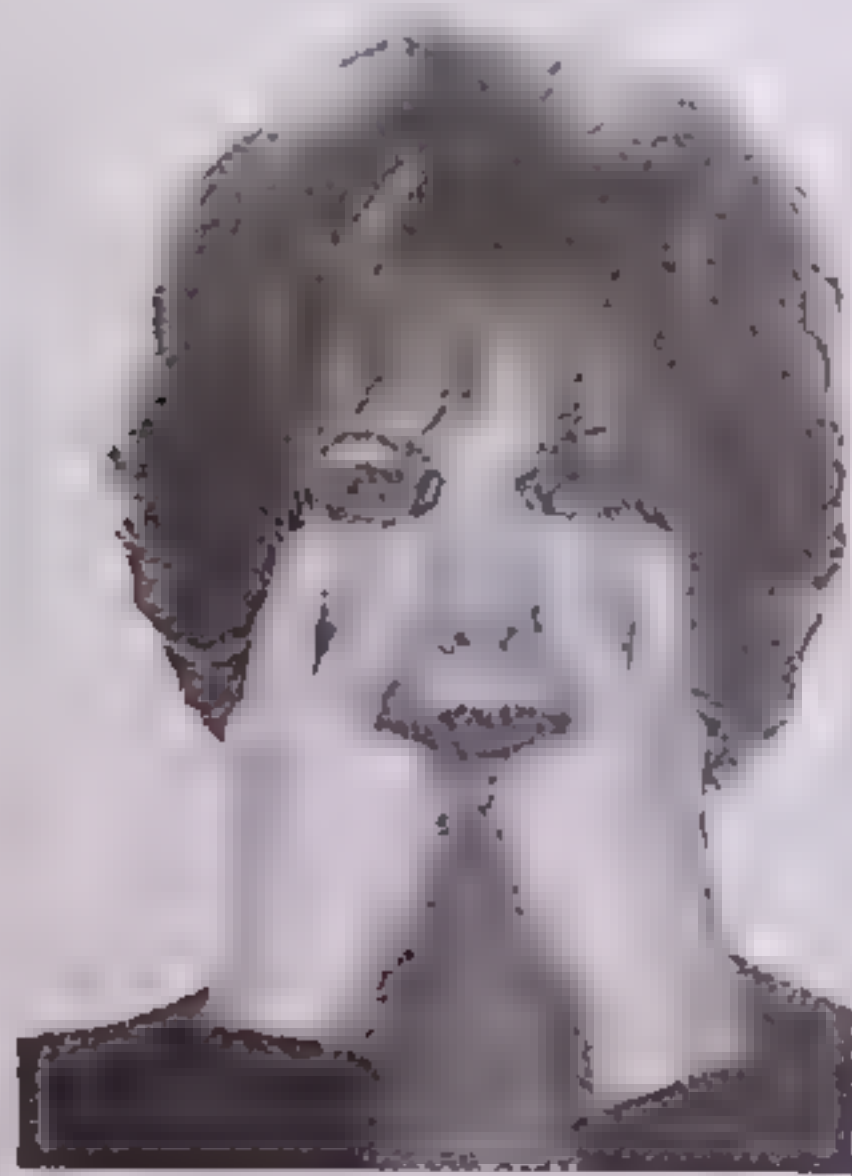
большие мешки под глазами, это упражнение рекомендуется выполнять не два, а три раза в день.

## 2. Упражнение для укрепления нижних век

Это упражнение, как и предыдущее, укрепляет кольцевую мышцу глаза и нижние веки, а также уменьшает мешки под глазами.

### Техника выполнения

1. Это упражнение можно делать сидя или лежа. Указательные пальцы приложите к внешним уголкам глаз, а средние — к внутренним. Слегка надавливайте подушечками на кожу. Смотрите вверх. Сильно сощурьтесь, подтягивая нижние веки к верхним, которые должны оставаться неподвижными. Теперь расслабьтесь. Поочередно сощуривайтесь и расслабляйтесь десять раз. При правильном выполнении уп-



ражнения вы должны почувствовать «биение» мышц с внутренней и внешней сторон глаз.

2. Продолжайте сильно напрягать нижние веки, направив взгляд вверх, как будто вы что-то обдумываете. Ягодицы и бедра держите в напряжении. Считайте до сорока, сосредоточившись на «биении» мышц внутренней и внешней сторон глаза. Затем расслабьтесь.



Если у вас мало времени. Большой палец левой руки приложите к внешнему уголку левого глаза, а левый указательный палец — к внешнему уголку правого глаза. Сощурьтесь и задержитесь в таком положении, считая до сорока. Затем широко раскройте глаза. Теперь приложите большой и указательный пальцы левой руки к внутренним уголкам глаз. Сощурьтесь и оставайтесь в таком положении, считая до тридцати.

Совет. Рекомендую менять исходное положение (например, утром делать упражнение сидя, а вечером лежа) — это лучше тренирует мышцы. Чтобы не образовывались складки, не забывайте слегка надавливать пальцами на внешние и внутренние уголки глаз.

## 3. Упражнение для лба

При выполнении этого упражнения работают многие мышцы лица, поэтому оно не только предупреждает образование мимических морщин (они возникают, когда лоб напряжен), но и разглаживает уже имеющиеся. Упражнение уменьшает нависание верхнего века, происходящее с возрастом или при недостаточном мышечном тонусе. Кроме того, оно улучшает кровоснабжение в области лба: делая его, вы почувствуете, как проясняются мысли,

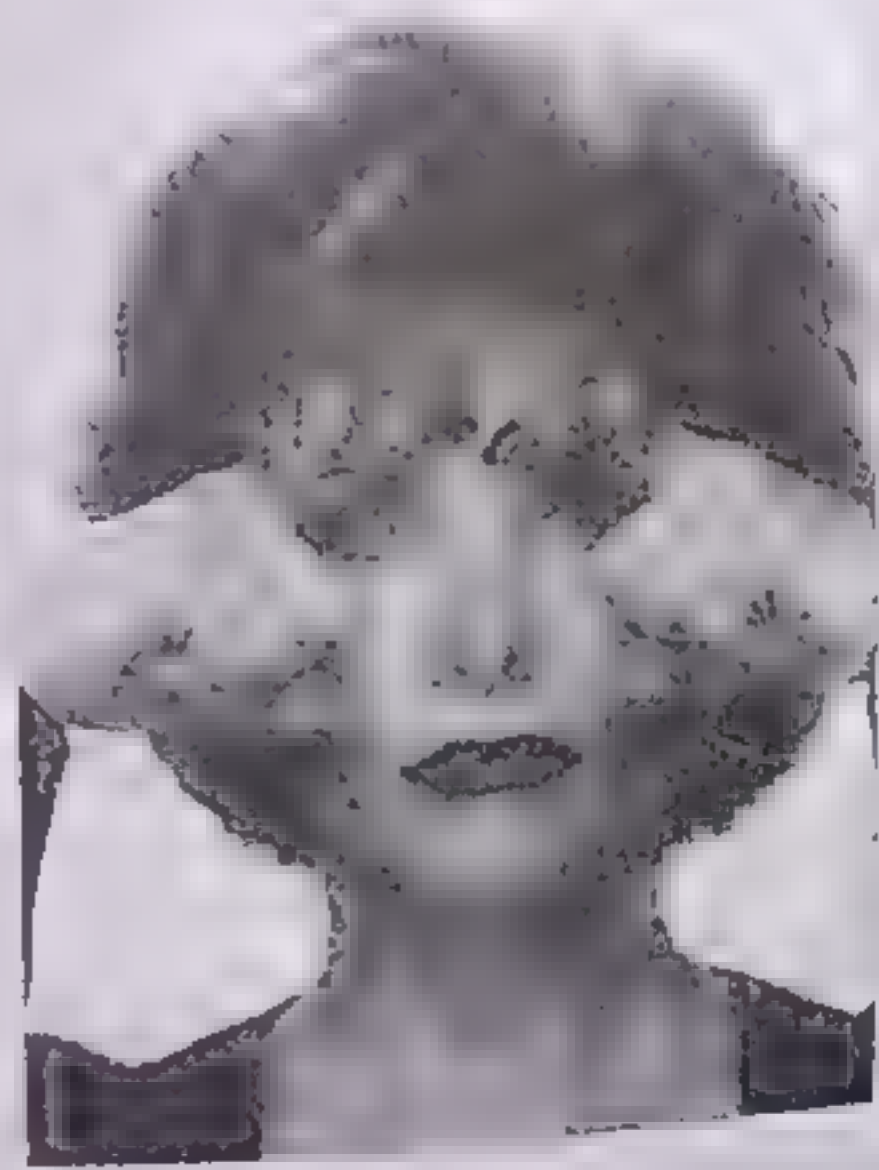


вам будет легче концентрировать внимание.

#### Техника выполнения

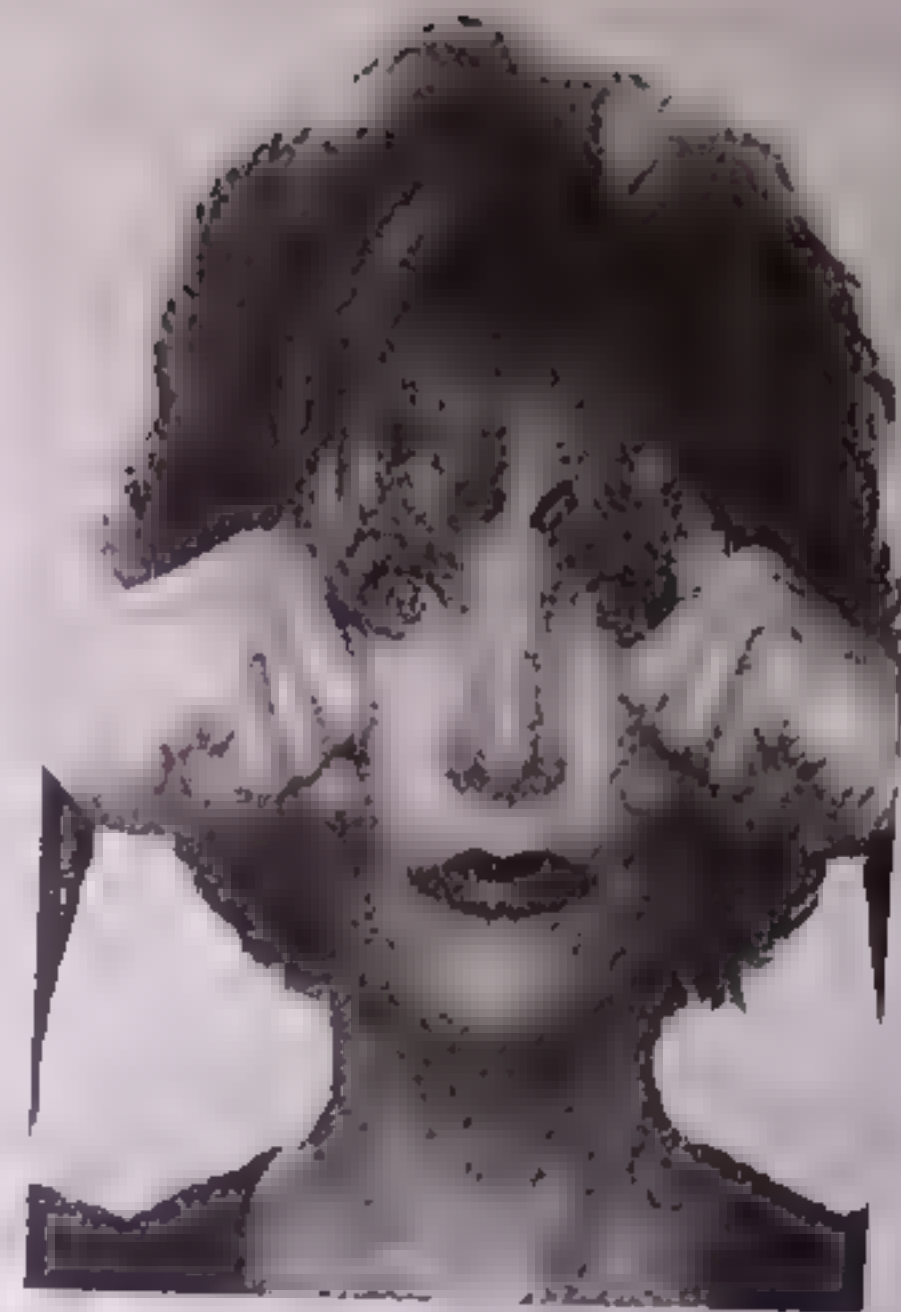
1. Можно выполнять упражнение сидя или лежа (лежа — предпочтительнее). Указательные пальцы обеих рук расположите на середине лба таким образом, чтобы они повторяли линии бровей. Потяните пальцы вниз, к бровям, и задержите их в этом положении. Смотрите вверх. Теперь, нажимая пальцами на лоб, резко, толчком, поднимите брови вверх. Затем расслабьте мышцы. Поочередно поднимайте брови и расслабляйте их десять раз.

2. Положение пальцев — то же. Поднимите брови, надавите на кожу



рядом с ними пальцами. Пульсирующими движениями поднимайте брови вверх до тех пор, пока не почувствуете напряжение или жжение. Держите брови поднятыми, а пальцами надавливайте на них вниз. Сосчитайте до тридцати, затем расслабьтесь и помассируйте центральную часть бровей круговыми движениями. Мышцы отдохнут, а эффект упражнения повысится.

Если у вас мало времени. Большим и указательным пальцами поместите над каждой бровью посередине лба и тяните пальцы вниз так, чтобы они оказались над бровями. Брови



толчком поднимите, затем расслабьте. Повторите десять раз. Потом задержите брови в верхнем положении, при этом пальцы тяните вниз. Почувствовав сильное напряжение, задержитесь в этом положении и откиньтесь немного назад (это усиливает приток энергии). Сосчитайте до сорока и расслабьтесь.

Совет. Чтобы избавиться от глубоких морщин, людям, привыкшим хмурить лоб, следует выполнять это упражнение не два, а три раза в день. Если вам трудно удержать пальцы в нужной точке, если они соскальзывают, подложите под указательный палец ватный тампон.

#### 4. Упражнение, исправляющее форму щек

Упругие мышцы щек придают лицу приятную округлость. Тренируя их, можно поднять и расширить щеки, а заодно избавиться от западания глаз. Кроме того, в этом упражнении участвует кольцевая мышца рта.

##### Техника выполнения

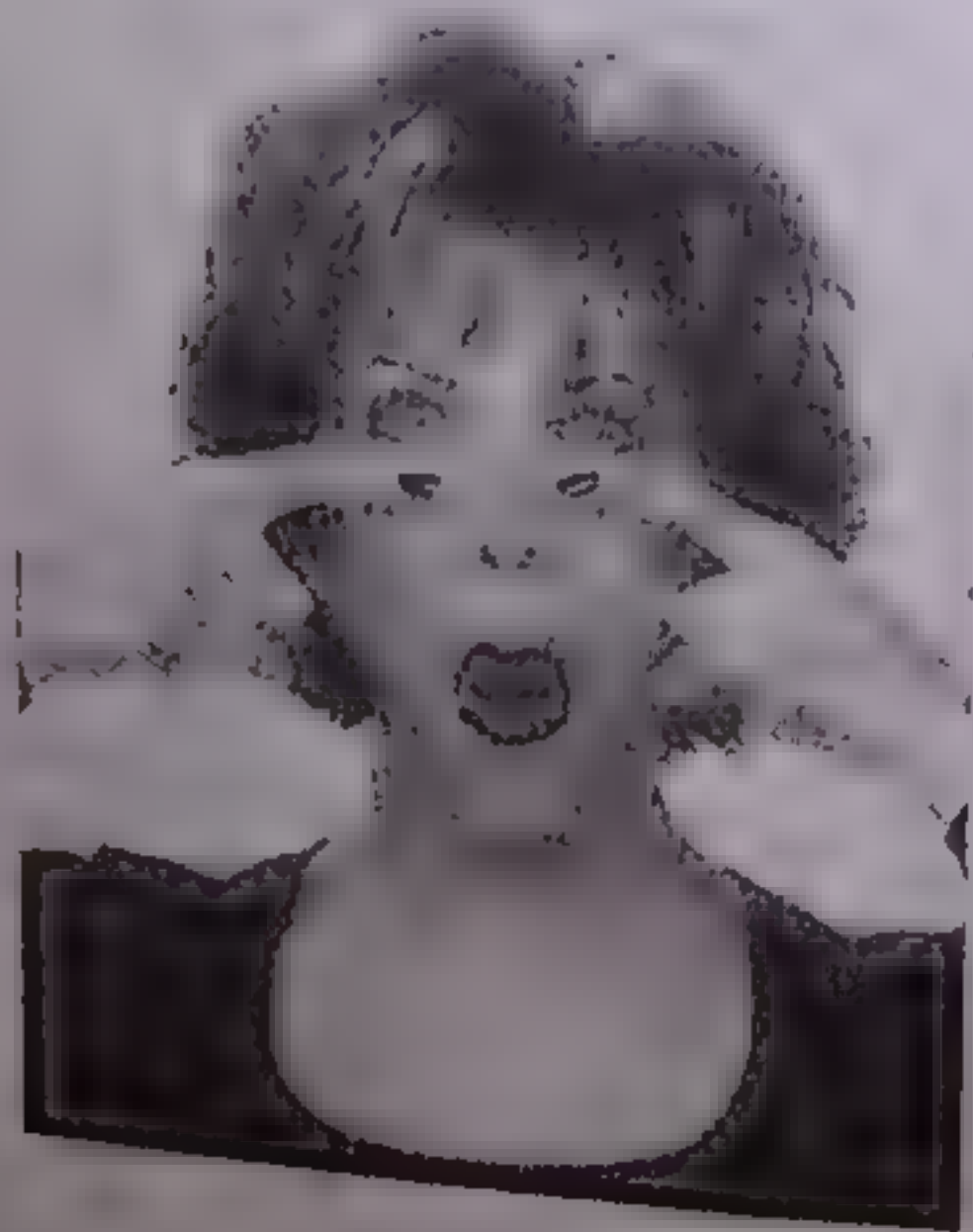
1. Выполнять упражнение можно и сидя, и лежа, и даже в движении (предпочтительнее — сидя). Мысленно обозначьте одну точку посередине верхней губы, другую — посередине нижней (точки располагаются строго друг над другом). Открывая рот, тяните обе точки в проти-





воположные стороны, растягивая рот: он примет форму овала. При этом верхняя губа должна быть прижата к зубам. Указательные пальцы расположите вдоль верхней границы каждой щеки, но не надавливайте на кожу. Задержитесь в этом положении, считая до тридцати.

2. Пальцы расположены так же. Улыбнитесь уголками рта, затем отпустите их. Когда вы улыбаетесь, представьте, что вы как бы вталкиваете энергию под мышцы щек. Быстро повторите это движение тридцать пять раз. Выполняя упражнение, вы должны чувствовать, как двигаются щеки. Каждый раз, когда улыбаетесь, напрягайте ягодицы и бедра, а опуская уголки рта, рас-



слабляйте мышцы ягодиц и бедер. Если у вас мало времени. Большой и указательный пальцы положите на верхнюю часть каждой щеки. Откройте рот, придав ему овальную форму. Верхнюю губу плотно прижмите к зубам. Улыбнитесь уголками рта, затем отпустите их и расслабьтесь. Повторите эти движения тридцать пять раз. Вы должны почувствовать, как мышцы щек двигаются под пальцами, и представить, что каждая из них как бы выталкивается вверх, когда вы улыбаетесь. Немного откидывайтесь назад, когда улыбаетесь — это усилит поток энергии.

Совет. Если вы ощущаете боль в области челюсти — значит, вы делаете упражнение неверно: работать должна только прижатая к зубам верхняя губа, а не челюсть. Чтобы снять боль, подуйте сквозь плотно сжатые губы.

## 5. Зарядка лица энергией

Это упражнение похоже на предыдущее, но есть и существенное различие. При его выполнении работает квадратная мышца верхней губы и используется воображение. Если делать упражнение правильно, то можно быстро избавиться от напряженного, озабоченного вида, который лицо приобретает в течение рабочего дня. К тому же упражнение усиливает кровообращение, что способствует улучшению цвета лица.

1. Упражнение можно выполнять сидя или лежа (предпочтительнее — лежа). Мысленно обозначьте одну точку посередине верхней губы, другую — посередине нижней. Откройте рот, придав ему форму овала. Указательные пальцы расположите вдоль верхней границы щек,

каете м  
Повторит  
Во врем  
улыбки ка  
те верхню  
разите, б  
ся вверх  
ку, а зате  
душных щ

2. При  
Указатель  
небольшо  
затем, не  
нимайте  
выше. Вы  
тавить се  
макушке  
житесь в  
до тридц  
вверх.

3. Под  
отклоните



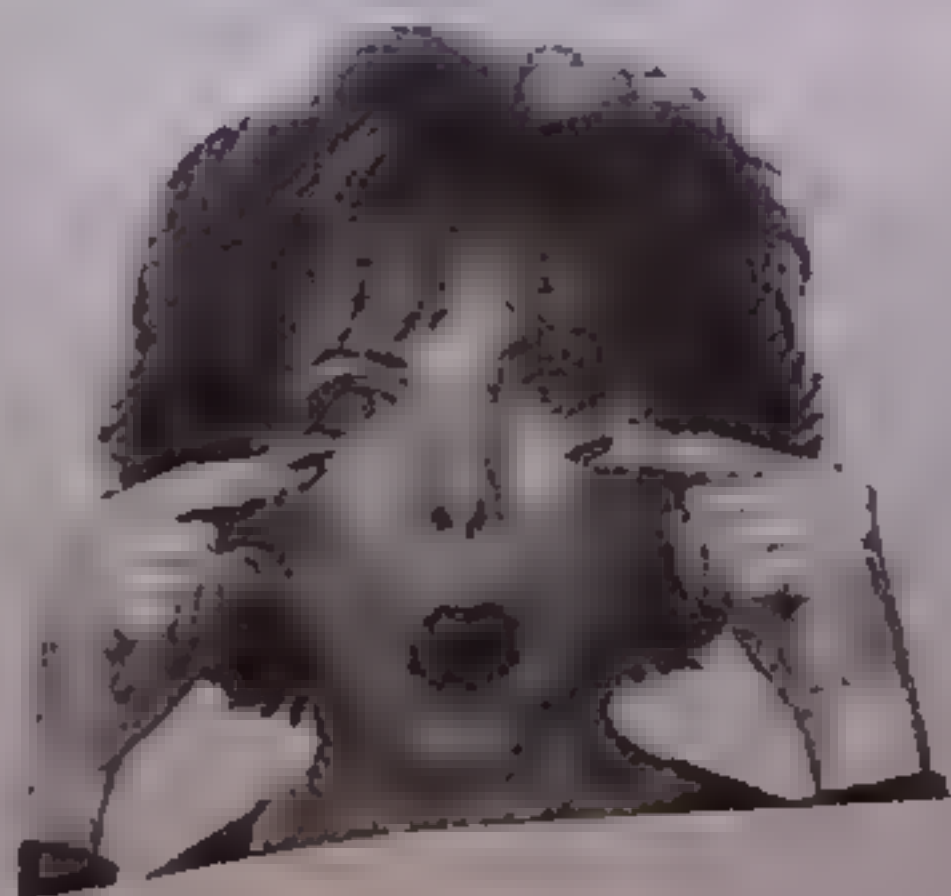


не надавливая на кожу. Улыбнитесь уголками рта, затем опустите их. Вы должны почувствовать, как щеки двигаются под пальцами. Каждый раз, когда улыбаетесь, представляйте, что вы тол-

каете мышцу вверх, под щеку. Повторите движение десять раз. Во время последней, десятой улыбки как можно дальше оттяните верхнюю губу от нижней. Вообразите, будто щеки сами двигаются вверх по направлению к потолку, а затем улетают, как два воздушных шарика.

2. Придайте рту форму овала. Указательные пальцы отведите на небольшое расстояние от лица, а затем, не меняя их положения, поднимайте вверх, ко лбу, потом еще выше. Вы должны мысленно представить себе, что вслед за ними к макушке двигаются и щеки. Задержитесь в этом положении, считая до тридцати. Смотрите все время вверх.

3. Поднимите руки над головой и отклоните корпус немного назад.



Вытяните шею, поднимите голову вверх, смотрите в потолок. Ягодицы и бедра напрягите. Представьте себе, что ваши щеки уходят вверх, к макушке. Оставайтесь в таком положении, считая до тридцати.

Если у вас мало времени. Откройте рот так, чтобы губы образовали овал. На щеки сверху положите большой и указательный пальцы. Улыбайтесь уголками рта, затем отпускайте их десять раз. Вы почувствуете, как щеки двигаются под пальцами. Каждый раз, когда улыба-



етесь, представляйте себе, что вы толкаете мышцу вверх, под щеку. На десятой улыбке с силой как можно дальше оттяните нижнюю и верхнюю губы друг от друга. Большой и указательный пальцы медленно ведите от щек вверх — к потолку, при этом представляйте, как вы продолжаете с силой оттягивать друг от друга верхнюю и нижнюю губы. Досчитайте до сорока. Расслабьтесь.

Совет. Если на вашем лице появилось стойкое выражение усталости или напряжения, выполняйте упражнение не два раза, а чаще. После его выполнения вы можете почувствовать боль в области челюсти. Чтобы избавиться от боли, подуйте сквозь сомкнутые губы.

Продолжение следует



# Гимнастика в ванне

*В гигиенических целях мы чаще предпочитаем пользоваться душем, а в ванну ложимся, когда хочется понежиться, расслабиться, согреться. Как раз эти свойства теплой воды — расслаблять мускулатуру, прогревать суставы и всю сосудистую систему и используются в предлагаемых гимнастических упражнениях, которые немецкий врач, специалист по лечебной гимнастике Л.Шульц-Кольрауш разрабатывал в течение 30 лет*

Упражнения в ванне годятся для любого возраста — от 8 до 80 лет и для любого уровня физической подготовленности — от ослабленного человека (которому в воде легче двигаться, чем на «суше») до атлета (который сможет в теплой воде хорошо растянуть и расслабить мышцы, улучшить гибкость в суставах).

Физические упражнения в ванне требуют определенной заботы о безопасности. Поэтому желательно, чтобы дверь в ванную комнату при выполнении упражнений была не заперта, а воздух был чист и не перенасыщен водяными парами. Само собой разумеется, что не следует выполнять гимнастику при недомогании или после принятия алкоголя. Надо учитывать и то, что дно ванны скользкое, поэтому резкие движения лучше делать сидя.

Гимнастика — это удовольствие, купание в ванне — это тоже удовольствие. Гимнастика в ванне — двойное удовольствие.

1. Опуститесь в наполненную водой ванну и расслабьтесь на несколько минут.

2. Лежа в воде, максимально вытянитесь. Плотно прижмите колени к груди и снова выпрямитесь. Повторите 3 раза.

3. А. Голова на краю ванны, туловище погружено в воду. Прижмите к себе одну ногу, другую максимально вытяните, стараясь большим пальцем коснуться противоположного края ванны. Смените положение ног. Повторите 3 раза.

Б. Лежа, обе ноги подтяните к себе. Спина по возможности плотно прижмется к дну ванны, максимально напрягите мышцы живота. Оторвите спину от дна, живот приподнимите, расслабив мышцы. Повторите 4 раза, меняя положение ног (рис. 1).

4. А. Сядьте, вытянув ноги. Нагнитесь вперед и руками возьмитесь за пальцы ног (ноги могут быть слегка согнуты). Откиньтесь немного назад. Можете опереться о край ванны. Если боитесь поскользнуться, подложите резиновый коврик. После каждого наклона расслабляйтесь и вытягивайтесь в ванне (голова, есте-



ственно, поднята над водой). Повторите 6 раз (рис. 2).

Б. Разведите ноги в стороны и попеременно мягкими пружинистыми движениями старайтесь достать руками то левую ступню, то правую.

5. Лягте и положите голову на край ванны. Руками крепко держитесь за стенки. С помощью ног поворачивайте нижнюю часть туловища, сохраняя верхнюю часть неподвижной. Поднимите правое бедро (пупок при этом «смотрит» налево), потом левое бедро (пупок «смотрит» направо). Повторите 4 раза (рис. 3).

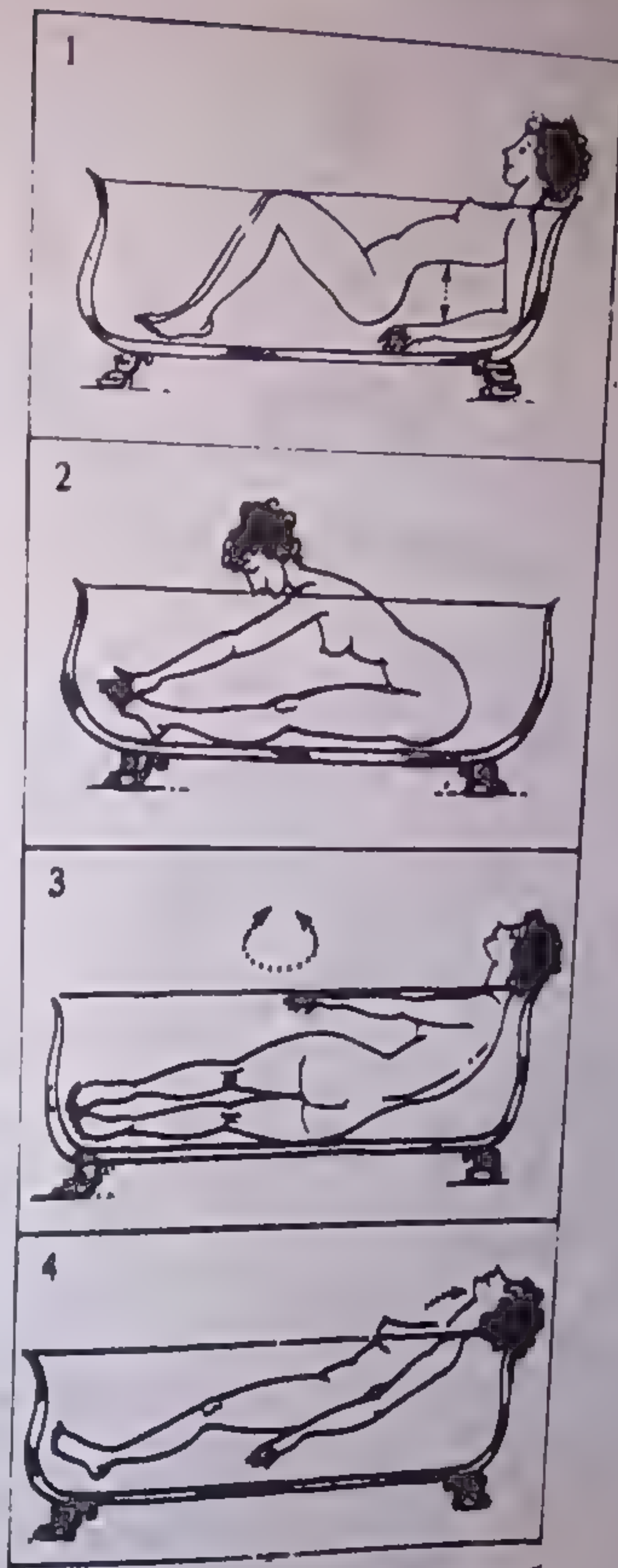
6. Сильно напрягая мышцы таза, прогнитесь в пояснице. Затем, расслабляя мышцы таза, согните спину. Понаблюдайте, в каком положении работают, главным образом, мышцы таза, а в каком — живота.

Людам пожилого возраста рекомендуется не спешить и не делать одно упражнение за другим без перерыва.

7. Лежа в воде, вытяните одну ногу, расслабьте мышцы. С напряжением согните ее в колене, чтобы почувствовать, как сократилась икроножная мышца. И снова расслабьте. То же сделайте другой ногой. Повторите 4 раза.

8. Положите затылок на край ванны, ноги крепко упираются в дно у противоположного конца ванны. Приподнимите туловище над водой. Вращайте туловищем по часовой стрелке: правое бедро продвигается как можно ближе к правой стенке ванны, потом вращение продолжается вниз, к другой стенке ванны и к поверхности воды. Повторите вращение 3 раза по часовой стрелке, затем 3 раза против часовой стрелки.

9. Для отдыха: сведите лопатки, расслабьтесь. Сведите плечи вперед так, чтобы мышцы между лопат-

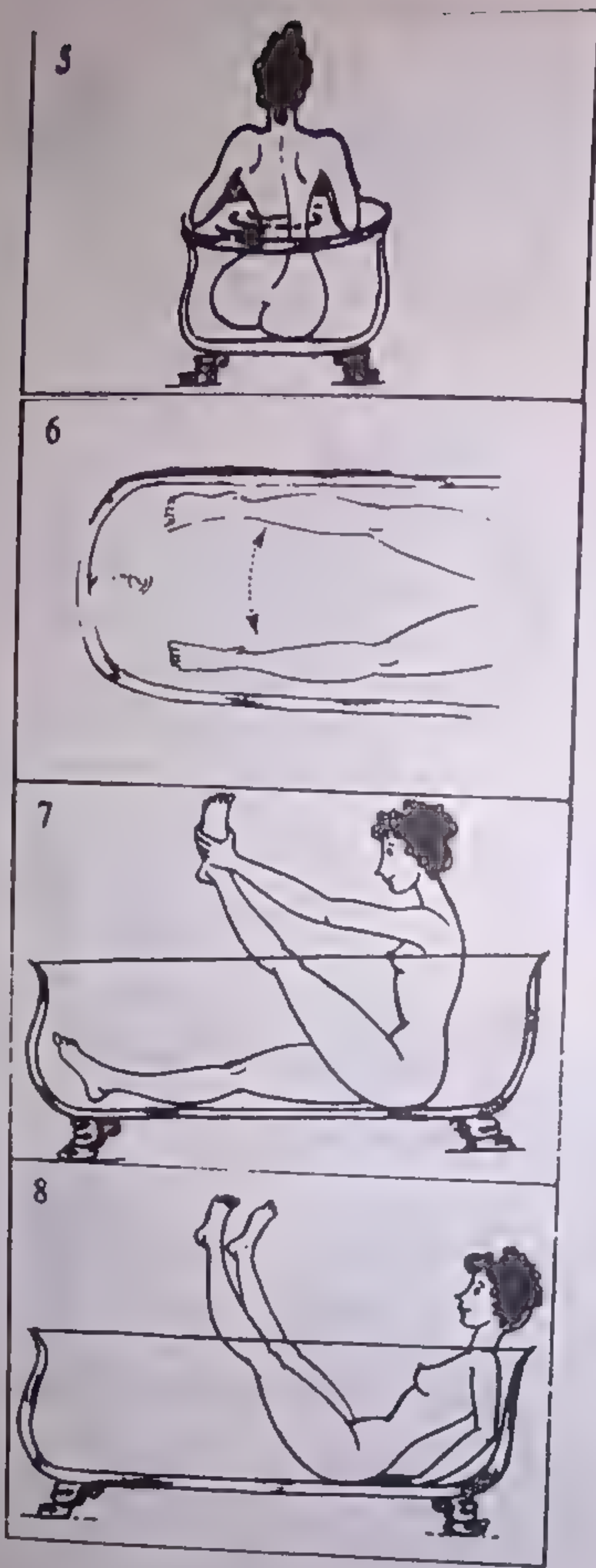


ками были напряжены, расслабьтесь. Повторите 5 раз.

10. Лежа в воде, затылок положите на край ванны и скользите вниз, сгибая спину, пока подбородок не ляжет на грудь. Теперь поднимайте подбородок вперед и вверх, тело приподнимите над водой. Смотрите вперед, затем вверх, стараясь увидеть стену у себя за спиной. Для новичков этого достаточно. Более тренированные могут продолжить упражнение еще минут десять (рис. 4).

11. Это упражнение можно наз-





вать «бег на ягодицах». Сядьте, обопритесь спиной о край ванны, поднимите одну ягодицу — опустите, поднимите другую — опустите. Это только разминка. Снова поднимите ягодицу и сделайте ею маленькое движение вперед. Потом то же — другой ягодицей. Повторите. После этого выполните такое же движение бедрами, но назад. С поднятыми коленями упражнение будет еще интенсивнее (рис. 5).

12. Лежа или сидя в воде, выпрямите правую ногу и поворачивайте ее внутрь и наружу — 4 раза быстро и 4 раза медленно, с усилием. То же самое — левой ногой.

13. А. Туловище в воде, голени и стопы сильным движением как бы «раздвигают» ванну. Напряжение последовательно доходит до бедер (рис. 6).

Б. Лежа, сильно сожмите лодыжки, колени, бедра. Зафиксируйте усилие. Расслабьтесь. Повторите 2 раза.

В. Сидя, лодыжки, колени, бедра сильно сожмите (как в предыдущем упражнении), напрягите мышцы таза, втяните живот.

14. Сидя, правой рукой обхватите левую ступню и медленно, с наслаждением поднимите выпрямленную ногу. Повторите 3 раза одной ногой, потом 3 раза другой (рис. 7).

15. Лежа, голова на краю ванны, руки вдоль туловища. Кончики пальцев правой руки тяните к правому колену. Растягивайте всю правую руку до шеи. То же — левой рукой. Повторите по 3 раза правой и левой рукой.

16. Лежа, голова на краю ванны, ладони упираются друг в друга на уровне груди. Напрягите руки, затем расслабьте их. Повторите несколько раз, чередуя напряжение с расслаблением. Это упражнение укрепляет грудные мышцы и делает женскую грудь упругой.

Помните: лучше три минуты заниматься, чем полчаса думать об этом!

17. Лежа, плотно прижмите голову к краю ванны. Руками обопритесь о дно ванны и поднимите обе ноги. Когда ноги покажутся из воды, мышцы брюшного пресса сильно сократятся. Не задерживайте дыхания в этот момент (рис. 8).



18. Сидя, крепко прижмите голени и стопы к стенкам ванны. Положите руки на колени, прогнитесь назад. Затем положите руки на затылок и снова прогнитесь. Повторите 4 раза и вернитесь в исходное положение.

19. А. Лежа, нажмите кулаком на середину расслабленного живота и энергично вытолкните кулак, напрягая брюшной пресс. Повторите, положив кулак на живот повыше, затем пониже, слева и справа.

Б. А теперь — наоборот. Напрягите пресс так, чтобы рука нигде не могла продавить живот. Слабые места надо тренировать еще и еще.

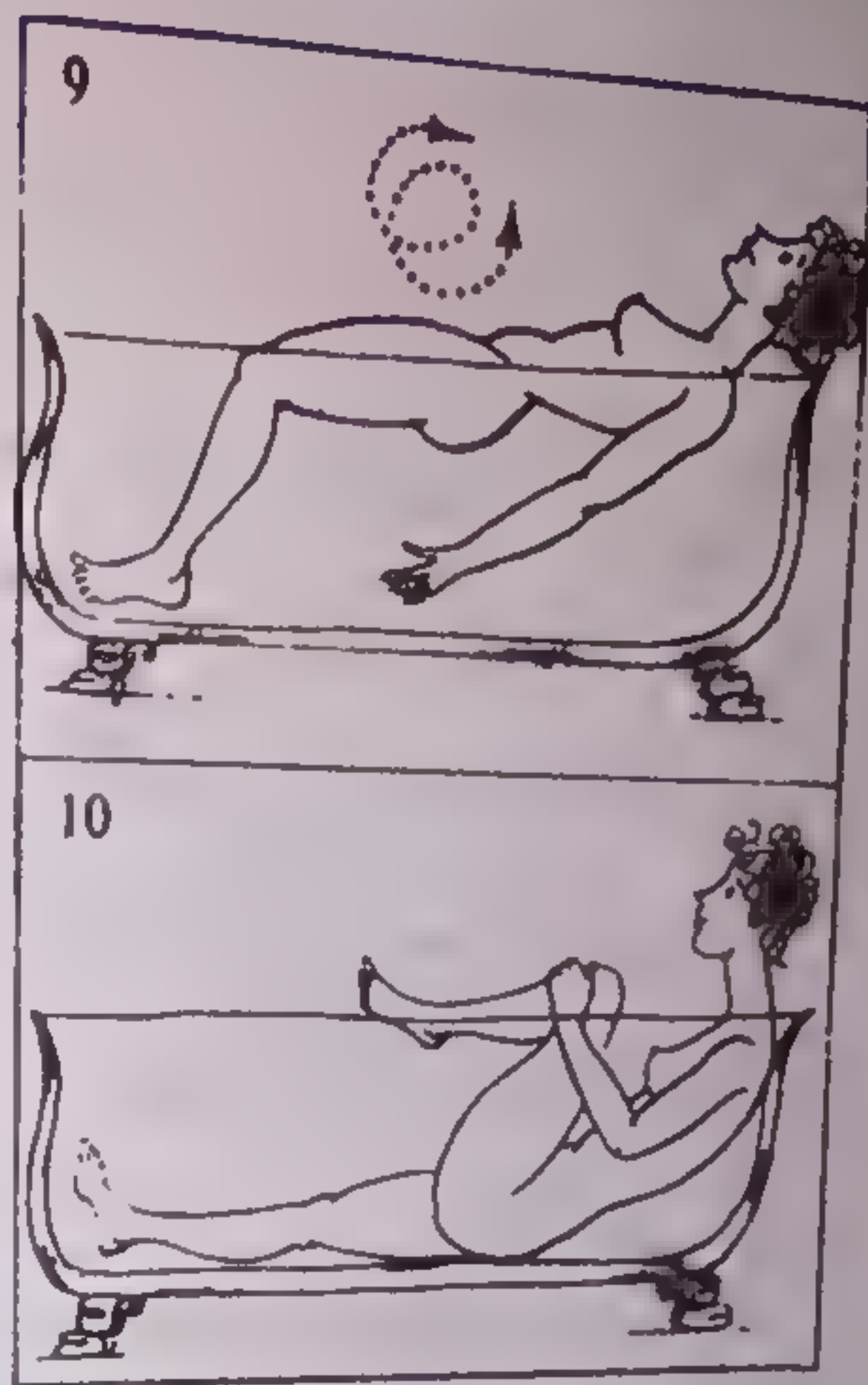
В. Несколькоими совсем маленькими вдохами (как всхлипывание ребенка) «надуйте» живот. При выдохе втяните живот, а затем расслабьте его.

При предрасположенности к грыже (но только если грыжа не полностью сформировалась) упражнение 19 может быть очень полезным. Занимайтесь усиленно! Кроме того, советую: перед любым силовым напряжением (поднятие и переноска тяжестей и т.д.) сильно напрягайте брюшной пресс. Тренируйтесь до тех пор, пока это движение не станет для вас привычным.

20. А. Сидя, положите оба предплечья ровно на левый и правый края ванны. Приподнимитесь на руках так, чтобы таз слегка оторвался от дна ванны. Лопатки при этом сведены. Ванна заменит вам брус.

Б. Еще раз точно так же обопритесь о края ванны. Раскачайте немного тело и приподнимитесь сантиметров на 20.

21. Лежа, голова на краю ванны, ноги вместе, опираются о дно, руки вдоль туловища. Сделайте «мостик», а затем, как в упражнении 8,



опишите телом большую окружность (рис. 9).

Тренироваться — значит, медленно начинать, постепенно усиливать нагрузки и продолжать, несмотря ни на что.

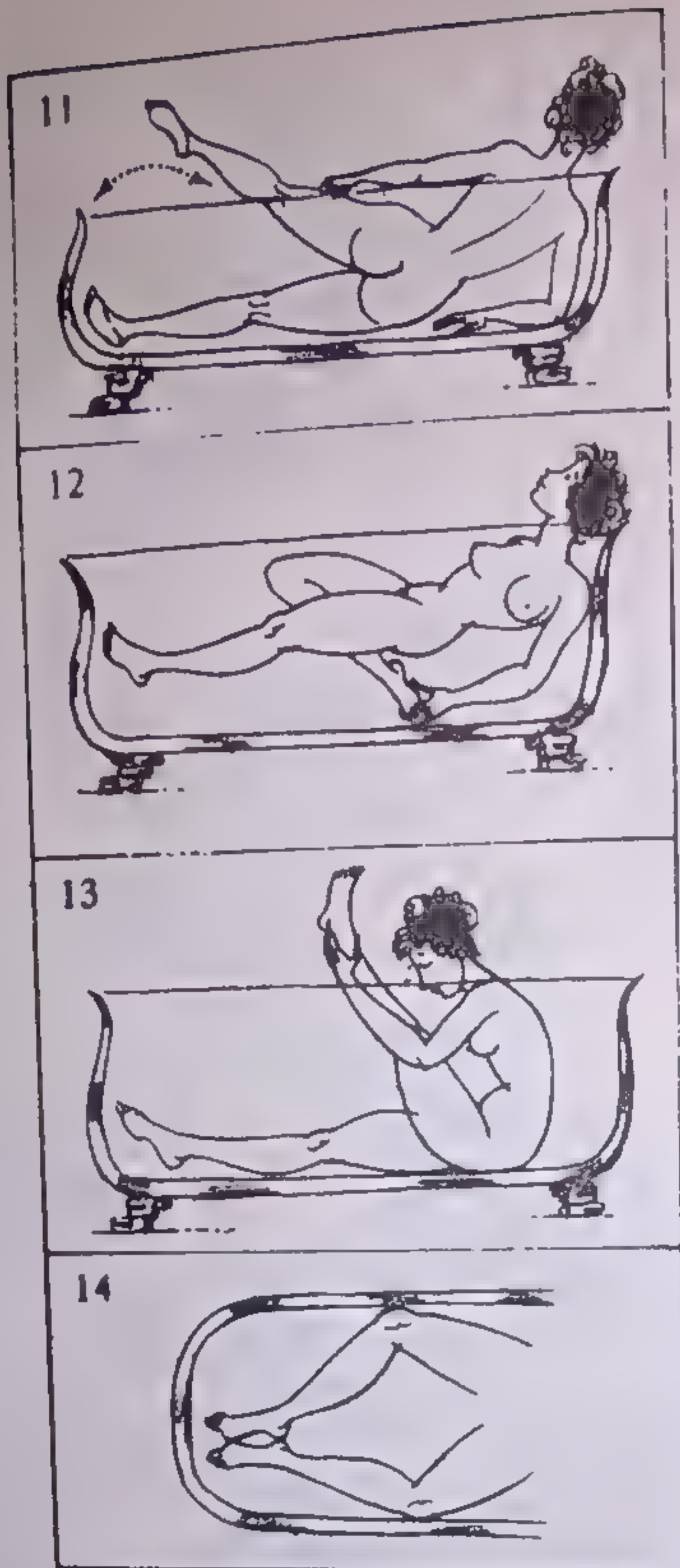
22. Лежа, вытяните ноги. Колено одной ноги попытайтесь притянуть к плечу или к груди, помогая себе руками. Поменяйте ноги и повторите упражнение (рис. 10).

23. Лежа, голова плотно прижата к краю ванны. Последовательно плотно прижимайте ладони, тыльную сторону кисти, локти к разным местам ванны. Так вы укрепите мышцы рук и плечевого пояса.

24. Лежа, ступни вместе, колени врозь. Сожмите пятки и сильно напрягите ягодицы — как будто вам «приспичило» и надо «потерпеть». Оставайтесь в этом положении секунд 30. Так вы тренируете мышцы таза. Усложним упражнение: напрягите еще и брюшной пресс. Расслабьтесь. Повторите каждое движение 5 раз.

Сразу после родов о серьезных занятиях и речи быть не может.





Лишь упражнения 13 (В) и 24 повторяйте помногу раз в день и не обязательно в ванной — в транспорте, чистя картошку, за письменным столом, перед телевизором и т.д.

25. Если ваша ванна достаточно глубока, лягте набок (голова — на краю ванны) и локтем упритесь в дно. Находящуюся сверху ногу вытяните и поднимите. Поводите ею вперед-назад и опустите. Повторите 3-5 раз и повернитесь на другой бок (рис. 11).

26. Только для тех, у кого здоровые колени. Лежа, нижней части тела дайте слегка всплыть, правая пятка подведена к правому бедру.

Проведя левую руку под левым бедром, ухватитесь за большой палец правой ноги и потяните ее на себя и вверх. Вернитесь в исходное положение. Теперь ухватитесь правой рукой за большой палец правой ноги и потяните ее от себя и вверх (рис. 12). Перемените положение ног и повторите упражнение. Оно улучшает форму бедер.

При болях в пояснице и спине надо регулярно повторять упражнения 2, 3 (А, Б), 4 (А, Б) и особенно 6, а также включить в свой комплекс упражнения 11, 17, 19 (А, Б) и 22. При этом в вытянутом положении нужно оставаться как можно дольше.

27. Лежа на боку, колени согнуты, спина плотно прижата к ванне. Попробуйте коленями и спиной «раздвинуть» стенки ванны. При склонности к болям в пояснице начинать упражнение следует мягко, нерезко.

28. Предплечьями и ладонями обопритесь о дно. Туловище при этом «плавает». Выпрямляйте руки до тех пор, пока не будете опираться только ладонями. Это хорошее упражнение для мышц рук и плечевого пояса.

29. Сидя, спина прямая. Поверните верхнюю часть туловища и голову как можно дальше направо, стараясь увидеть стену за спиной. Задержитесь в этом положении. Повернитесь в другую сторону. Повторите 2-3 раза, поворачиваясь легко и быстро.

30. Сидя, правой рукой обхватите левый край ванны и проведите ею вдоль края как можно дальше вперед, как будто вытираете пыль. То же — другой рукой. Сидите устойчиво, так, чтобы тело не продвигалось за рукой. Чем больший от-



резок ванны вы «вытрите», тем лучше у вас гибкость.

31. Сидя, ноги выпрямить. Возьмитесь руками за правую голень и постарайтесь прижать колено к носу как можно плотнее (рис. 13). Повторите 3 раза каждой ногой.

32. Вы расслабленно лежите в ванной, ноги, немного согнутые в коленях, «плавают». Выпрямите ноги и сильно прижмите подколенные впадины к дну. Снова расслабьтесь. Поочередно распрямляйте то правую, то левую ногу, а потом обе вместе.

33. Сядьте так, чтобы ступни стояли на дне. Рывком упритесь в дно пальцами ног.

34. Сидя, внешними краями стоп плотно прижмитесь к стенкам ванны. Расслабьтесь. Затем скрестите ноги и прижмите к стенкам внутренние края стоп.

35. Лежа, одну ногу согните, другую — вытяните и поддержите на весу какое-то время. Один раз сделайте упражнение, прогибаясь, другой — крепко прижимая поясницу к дну. Затем поменяйте положение ног.

36. Сидя, соедините стопы. Внешние края стоп и пятки с силой прижаты к дну ванны (рис. 14). Подтяните ноги к себе как можно ближе.

37. Упражнение от плоскостопия. Сидя, соедините стопы

так, чтобы их внутренние края образовали свод. Из этого положения разведите ноги в разные стороны. Внешние края стоп и пятки прижмите к стенкам ванны. А теперь вытяните и разведите пальцы ног.

Выполнить все описанные упражнения сразу трудно, да в этом и нет необходимости. В зависимости от задач, которые вы перед собой ставите, составьте индивидуальный комплекс и выполняйте его, пока не освоите все упражнения. Количество упражнений подбирайте в зависимости от физического состояния. Затем выберите другие упражнения и продолжайте тренироваться. Так вы укрепите свое тело и улучшите самочувствие.

## ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆

— Уж больно ты умный! — с укором говорит сержант рядовому.

— Кто — я?

— Ну не я же!

◆

— Милый, по-моему, ты меня разлюбил. Ты о своей собаке заботишься больше, чем обо мне.

— Да что ты, дорогая, я одинаково люблю вас обеих.

◆

— Эту работу надо сделать быстро и без ошибок.

— Не беспокойтесь, шеф! Я не такой дурак, как вы мне кажется.

◆

— Скажите, вам кошелек никто не принесил? — спрашивает человек в бюро находок.

— С какой суммой?

— Ну, сотни две меня бы вполне устроили.

◆

— Почему ты до сих пор не замужем?

— Я считаю, что дарить счастье многим мужчинам лучше, чем несчастье одному.



# Без подробностей

## Депрессию будут лечить током

**А**дминистрация США по контролю за продуктами питания и лекарствами разрешила к продаже имплантируемый подкожный электростимулятор, который будет лечить депрессию.



Аппарат служит для стимуляции блуждающего нерва, который проходит от внутренних органов к головному мозгу. Его импульсы будут активировать гипоталамус, играющий ключевую роль в депрессии, и стимулировать производство гормона серотонина, которого недостает у страдающих депрессией.

Депрессия в той или иной степени в течение жизни возникает у каждого пятого. По меньшей мере 20% таких состояний не поддается тра-

диционному лечению ни фармакологическими препаратами, ни психотерапией, ни даже электрошоком. Подобное стимулятору устройство уже использовалось для борьбы с приступами эпилепсии и доказало свою эффективность.

## Нейтроны против рака

**У**ченые Московского инженерно-физического института (МИФИ) и Института биофизики РАН вместе с онкологами Российского онкологического центра РАМН разрабатывают новый эффективный метод лечения некоторых видов рака с помощью нейтрон-захватной терапии.

— Перед облучением в опухоль вводят препарат, содержащий бор или гадолиний, — рассказывает доктор технических наук, заведующий отделом Института биофизики РАН Вячеслав Хохлов. — Поток тепловых нейтронов от реактора поглощается атомами этих элементов, которые, разрушаясь, в свою очередь испускают высокоэнергетические частицы. Они-то и разрушают раковые клетки, здоровые клетки практически не страдают. Это более щадящий метод, чем традиционная лучевая терапия.

Пока с помощью этого метода можно облучать только поверхностные опухоли, поскольку тепловые нейтроны не могут проникать внутрь ткани. Но эта задача будет обязательно решена.



фармако-  
ми, ни пси-  
кстрошоком,  
устройство  
я борьбы с  
и доказало

## в рака

ского инже-  
ского инсти-  
и Института  
с онколога-  
логического  
ывают новый  
ечения неко-  
мощью нейт-

ем в опухоль  
ержащий бор  
рассказывает  
аук, заведую-  
та биофизики  
— Поток теп-  
еактора погло-  
их элементов,  
в свою оче-  
сокоэнергети-  
то и разруша-  
доровые клетки  
дают. Это более  
традиционная

о этого метода  
ко поверхност-  
ольку тепловые  
икать внутрь  
обяза-



Конечно, этот метод не универса-  
лен, но в некоторых случаях, когда  
невозможно применить другие изве-  
стные методы, нейтрон-захватная  
терапия работает. Излечиваются,  
например, до 80% меланом, которые  
нельзя оперировать, — они мгновен-  
но «расползаются» метастазами, их  
невозможно уничтожить ни химиоте-  
рапией, ни другими способами.

Нейтрон-захватная терапия была  
создана в Японии, и сейчас этот ме-  
тод используется в США, Швеции,  
Финляндии, Италии и других стра-  
нах, где такое лечение прошли уже  
тысячи больных. В нашей стране  
этот метод пока применяется только  
к животным, и недавно наши специа-  
листы первыми в мире вылечили у  
собаки остеосаркому — раковую  
опухоль кости. В медицинском мире  
это была сенсация. Кусок кости, по-  
раженный опухолью, удалили, облу-  
чили в реакторе, а затем импланти-  
ровали обратно. Кость прижилась.

К сожалению, пока этот метод  
очень дорог, но со временем, по  
мнению ученых, он займет достой-  
ное место в арсенале современного  
оружия против рака.

## Грибы для мужчин



б удивительных свойствах  
«виагры» сегодня знают  
все. А в старину покорите-  
ли дамских сердец находили для се-  
бя средства не в аптечных пилюлях,  
а среди... грибов. В Европе издавна  
почитали грибы-трюфели за их спо-  
собность «воспламенять потухший  
огонь». Известно, что они были неп-  
ременным компонентом диеты Ка-  
зановы. Однако совсем не обяза-  
тельно разыскивать эти экзотичес-  
кие грибы — вполне подойдут и при-  
вычные для нас шампиньоны, масля-  
та, подберезовики, причем в любом  
виде — вареные, жареные, марино-  
ванные. Доказано, что они значи-  
тельно улучшают потенцию мужчин.

К афродизиакам (от греч.  
«aphrodisiacos» — любовный) — ве-  
ществам, стимулирующим половое  
влечение и усиливающим потен-  
цию, помимо грибов, относятся яй-  
ца, икра, креветки, дичь, спаржа...



По материалам прессы  
подготовила Татьяна Яковлева



Борис Мануйлов, доктор биологических наук, профессор

# Лекарства из березы





Береза, по латыни «бетула», — единственное на планете дерево с ярко-белой корой. Своей белизной береза обязана органическому красителю бетулину. Но бетулин уникален не только этим. В нем содержится очень много ионов серебра, обладающего антимикробным действием. В почве березовой рощи серебра в сто раз больше, чем в почве смешанного леса. Вот почему рядом с березой так неуютно микробам, а лекарства из березы настолько эффективны.

Жизнестойкость этого чудо-дерева до сих пор удивляет ученых. В ходе экспериментов березовые ветки помещали в камеры, где царил страшный мороз — минус 273 градуса по Цельсию. Но когда побитые холодом ветки доставали из камеры, они, оттаивая, оживали. Один из моих коллег, советский ученый, приехав работать в Мозамбик, привез туда саженец березы. Деревце прижилось на чужбине и цвело дважды в году — весной по африканскому календарю и потом еще раз, когда наступала весна в России...

На Руси береза всегда была любимым деревом. Наши предки почитали ее за то, что, по поверьям, она могла исполнять желания. По обычаю, девушки приносили березе угощение — собственноручно испеченные пироги, садились под деревом и обращались к нему с заветной просьбой.

Как лекарственное растение береза упоминается еще в «Домострое». Свежим березовым соком лечили простуду и кожные заболевания, в качестве средства от опухолей использовали березовый гриб — чагу. Хорошим мочегонным средством считались почки березы, из которых готовился чай. Листья бе-

резы люди собирали во время войн и готовили из них общеукрепляющий витаминный напиток.

Ученые уже давно заметили, что люди, живущие вблизи березовых рощ, практически не подвержены простудным заболеваниям — летучие фитонциды оказывают на организм противовирусное, антимикробное, иммуномодулирующее действие. Поэтому прогулки в березовой роще — универсальное средство от многих заболеваний, особенно они показаны людям со слабыми легкими, больным туберкулезом и тем, кто страдает болезнями кожи.

Почки, листья и кора березы содержат массу полезных веществ — эфирные масла, уникальную бетулоретиновую кислоту, сапонины, дубильные вещества, гликозиды, алкалоиды, тритерпеновый спирт, витамины, включая аскорбиновую кислоту, и минеральные вещества.

Для лечения используют почки, листья, сок, кору, березовый гриб.

Набухшие, смолистые почки березы собирают весной, когда они еще не распустились, и сушат в сушильках при температуре 25-30 градусов или в тени под навесом.

Отвар из березовых почек применяют при отеках сердечного происхождения в качестве мочегонного средства. Желчегонные свойства почек используют при заболеваниях печени и желчных путей. Отвар показан при бронхитах, трахеитах, как противомикробное и отхаркивающее средство. Для отвара берут чайную ложку почек на стакан воды и кипятят на медленном огне под закрытой крышкой 10-15 минут. Остудив, процеживают и принимают по столовой ложке 2-3 раза в день.

Настойка почек березы хорошо помогает при мелких ранах, поре-



зах, ушибах, плохо заживающих язвах, ее можно использовать для втираний и компрессов при артритах, миозитах и пролежнях.

Готовится настойка на спирту из расчета: 1 часть высушенных почек на 5 частей спирта. Как мочегонное и желчегонное средство ее принимают внутрь по чайной ложке два раза в день.

Ароматические ванны с березовыми почками являются отличным гигиеническим и профилактическим средством. Их можно принимать при простудах, как противовирусное и противобактериальное средство, для повышения защитных сил организма, при различных кожных заболеваниях. Для приготовления ванны в теплую воду вливают стакан отвара березовых почек, можно положить в ванну и свежие березовые листья. Длительность процедуры 10-15 минут, при этом старайтесь не погружать в воду область сердца.

Очень советую не пропустить то короткое время, когда береза наливаются соком. В пору, когда после долгой зимы организму так не хватает витаминов, у каждого есть уникальная возможность выпить хотя бы несколько стаканов этого чистого природного напитка. Особенно полезен березовый сок при частых весенних простудах, авитаминозе, бронхитах, заболеваниях легких, туберкулезе. Лечение березовым соком проводят при фурункулезе, экземе, подагре, ревматизме, ревматоидном полиартрите.

Хорошо добавлять в березовый сок несколько капель лимонного, тогда напиток становится еще более целебным. А если в стакан с соком добавить столовую ложку пчелиного меда, получается лекарство из при-

родных компонентов, которое принимают при остеохондрозе, ишемической болезни сердца, неврозах, бессоннице.

Как правило, горожанину не удастся получить березового сока столько, сколько бы хотелось. Поэтому советую смешивать его, например, с морковным соком, особенно полезна такая смесь как профилактика при простудах и при общем упадке сил.

Если вы хотите помочь своим расшатавшимся нервам, приготовьте напиток, оказывающий стимулирующее и гармонизирующее действие на нервную систему. Приобретите в аптеке спиртовую настойку женьшеня, аралии манчжурской, заманихи либо элеутерококка. Любой из этих настоек можно обогатить березовый сок, добавив всего 15-20 капель на стакан. Только учтите, что это противопоказано при повышенном артериальном давлении.

Листья березы — целый клад биологически активных веществ, необходимых для оздоровления организма.

Настой из листьев принимают как мочегонное, потогонное, витаминосодержащее средство. Он показан при нефрите, мочекаменной диатезе, заболеваниях желчных путей и печени, как наружное средство при любых заболеваниях кожи, даже при трудно заживающих трофических язвах и гнойных ранах.

Для приготовления настоя свежие листья измельчают и промывают холодной кипяченой водой. Затем воду сливают, а листья заливают кипятком. Настаивают 3-4 часа. Листья отжимают, настой процеживают. Приготовленный настой имеет зелено-желтый цвет и слегка горьковатый вкус. В нем содержится 155 мг%



витамина С. Такой же настой, но из сушеных листьев содержит всего лишь 15-17 мг% этого витамина.

Молодые листья березы хорошо снимают невралгические боли. Листья кладут в широкий таз под гнет и ставят на слабый огонь, чтобы они хорошо прогрелись. Груз снимают, а в нагретую зеленую массу помещают руки или ноги. Процедуру повторяют несколько раз. Только учтите, что при варикозном расширении вен она противопоказана.

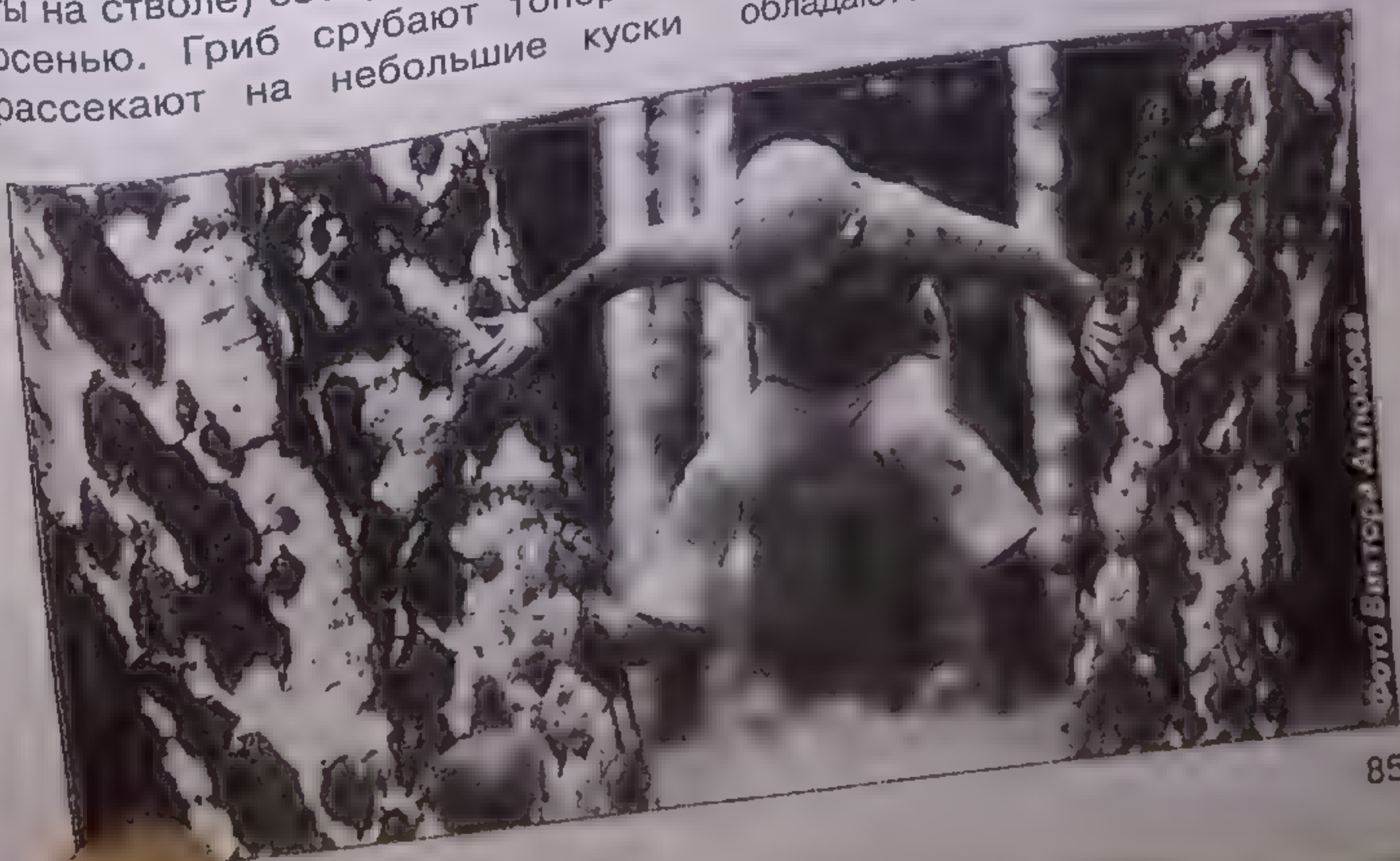
Из березовой древесины путем сухой перегонки получают деготь, который оказывает на организм раздражающее и противомикробное действие. Его разводят в разогретом масле в соотношении 1:4, полученная мазь наносится на больные участки кожи, особенно хорошо помогает при экземе. При простуде это средство наносят на крылья носа, при болезнях почек — под нижними углами лопаток, при головной боли — на виски.

Березовый гриб или чагу (наросты на стволе) собирают весной или осенью. Гриб срубают топором, рассекают на небольшие куски

(длиной 3-6 см) и сушат в специальных сушилках при температуре до 50 градусов.

Чтобы приготовить настой из чаги, один такой кусочек промывают и замачивают в кипяченой воде, полностью погрузив его в воду. Настаивают ночь. Когда гриб становится мягким, его измельчают и заливают той водой, в которой он настаивался, в соотношении 1:5, предварительно ее нагрев. Снова настаивают двое суток. Затем настой сливают в отдельную посуду, остаток тщательно отжимают. К полученному настою добавляют кипяченую воду, увеличивая ее объем до первоначального. Настой чаги — хорошее лекарство при анацидных (с отсутствием кислоты) гастритах. Помогает настой чаги и при опухолевых процессах: его пьют по 2 стакана в день, но дробно, в течение всего дня. Стоит лишь предупредить, что лечиться настоем чаги нужно под контролем врача.

И еще — не собирайте древесные наросты с рябины, вяза и ольхи. Не следует брать и гриб, растущий у основания старых берез. Эти грибы не обладают лечебными свойствами.





Владимир Поспелов, врач

# КИСЕЛЬНАЯ ИСТОРИЯ

**Знаете ли вы, что аналогов киселю, этому исконно русскому лакомству, нет ни в одной стране мира? И в общем-то, удивительно, что европейцы, следящие за своим здоровьем, до сих пор не удосужились перенять у россиян рецепт этого замечательного напитка. Хотя почему напитка? Ведь еще сто лет назад кисели исключительно ели, а не пили**

Кто и когда придумал варить кисель — неизвестно. Но еще в русских народных сказках можно встретить упоминание о нем, о киселе то есть. Правда, сегодняшние малыши, которым мамы и бабушки читают сказки, например «Гуси-лебеди», часто удивляются: почему у молочной реки кисельные берега? Что они, твердые? Вот здесь-то и надо рассказать ребятам, что кисель в старину ели, разрезая ножом на куски, как холодец. А популярен он и в наши дни исключительно оттого, что полезен и взрослым и детям. Правда, современные хозяйки почему-то готовят кисели не так часто.

Наши православные предки строго соблюдали все известные посты. Но иногда эти посты, например Рождественский, приходились на разгар хозяйственных работ. В это время люди особенно нуждались в такой «безмясной» пище, которая была бы достаточно питательной, чтобы хватило сил для тяжелой физической работы. Видимо, тогда и появились кисели. Гороховые, ржаные, пшеничные, овсяные, да

еще в сочетании с квасом и овощами, они давали возможность долгое время обходиться без мяса и другой скоромной пищи, а все благодаря большому содержанию крахмалистых веществ и пищевых волокон.

Специалисты по питанию тоже отдают киселю должное. Диетологи полагают, что основным поставщиком углеводов в питании должен быть крахмал (к сожалению, большинство из нас злоупотребляет продуктами, содержащими избыточное количество сахара). Крахмалом богаты крупы, горох, фасоль, хлеб, картофель. Он же, как известно, основа киселя. А поскольку кисель варится из фруктов или зерновых, то в нем много и растительных волокон (клетчатки) — это разновидность углеводов (полисахариды). Они являются балластными веществами, потому что организмом практически не усваиваются, но пользы приносят значительно больше, чем иные «легкоусвояемые» вещества.

Так, все пищевые волокна:

- ♦ усиливают выделение желчи;



- ♦ задерживают в кишечнике во-  
ду, предупреждая появление запо-  
ров и геморроя;
- ♦ адсорбируют, то есть впитыва-  
ют, а затем выводят вредные про-  
дукты обмена и жизнедеятельности  
организма: шлаки, различные мик-  
роорганизмы, желчные кислоты, со-  
ли тяжелых металлов, токсины;
- ♦ помогают правильному прод-  
вижению пищи, защищая весь желу-  
дочно-кишечный тракт от ряда бо-  
лезней;
- ♦ служат профилактикой рака  
толстой кишки, поскольку способ-  
ствуют уменьшению интоксикации  
организма ядами — и образующи-  
мися в самом кишечнике, и поступа-  
ющими извне.

Суточная норма потребления пи-  
щевых волокон для взрослого чело-  
века составляет 25-30 г. Поскольку в  
большинстве своем овощей и фрук-  
тов, этих основных поставщиков рас-  
тительных волокон, мы едим недос-  
таточно (примерно треть от рекомен-  
дуемого количества), то лишняя чаш-  
ка киселя будет только на пользу.

До того как в России появился  
картофель, а с ним и картофельная  
мука, иначе говоря, картофельный  
крахмал, кисели готовили на основе  
различных злаков, обладающих же-  
лающими свойствами. А с крахма-  
лом можно готовить кисели из чего  
угодно: из ягод, фруктов, сухофрук-  
тов, молока, сливок, даже шоколада.

От количества крахмала и тем-  
пературы зависит, какой консистен-  
ции получится кисель. Если крахма-  
ла немного, кисель будет жидкий.  
Его можно пить и холодным, и горя-  
чим. В начале прошлого века жид-  
кий кисель «хлебали» большими  
ложками. Если положить больше  
крахмала и остудить в холодильнике,  
то кисель застынет, как желе.

Тогда его можно резать на куски.

В прошлые времена сладкие ки-  
сели ели теплыми, а зерновые или  
соленые обязательно остужали.

Кисель-желе едят со взбитыми  
сливками, сметаной, ванильным си-  
ропом. Холодный жидкий кисель  
обычно подают на десерт к пудингу, к  
рисовой или другим кашам вместе со  
стаканом молока. Горячий кисель раз-  
ливают в бокалы или чашки, к нему то-  
же можно добавлять взбитые сливки.

Очень вкусны фруктово-ягодные  
кисели, особенно из клюквы или  
свежей малины. Если ягоды не кис-  
лые, желательно добавить лимон-  
ную кислоту — она придаст напитку  
пикантный вкус. Зимой кисели мож-  
но варить из любого варенья.

Кисель «Жито» («крестьянский»).  
1 стакан овсяной крупы, 3 стакана  
воды, 1 ст. ложка сметаны, соль.

Овсяную крупу промыть, залить  
холодной водой на 2-3 часа, полу-  
ченную массу протереть через сито.  
Жидкую часть слить в банку и оста-  
вить на сутки при комнатной темпе-  
ратуре для брожения. Готовую зак-  
васку поставить на водяную баню,  
нагреть до кипения, посолить, зап-  
равить сметаной и подать к столу.  
При желании кисель можно охла-  
дить и подать застывшим, как желе.

Кисель из миндаля. Ядра слад-  
кого миндаля, сахар и крахмал — по  
1 стакану, 5 стаканов воды.

Миндаль ошпарить кипятком,  
очистить от шкурки. Постепенно до-  
бавляя воду, мелко истолочь его с  
сахаром, затем процедить. В не-  
большом количестве «миндального  
молока» развести крахмал, вылить  
его в оставшуюся жидкость, поста-  
вить на огонь, довести до кипения.  
Можно подавать как в горячем, так и  
в холодном виде.

По такому же рецепту можно при-



готовить кисель из шоколада, натерев его на терке и разведя молоком.

Кисель из варенья. 2/3 стакана варенья, 4 ч. ложки крахмала, 4 стакана воды, лимонная кислота, взбитые сливки.

Варенье развести горячей водой, нагреть до кипения, добавить немного лимонной кислоты, процедить через сито. Отвар довести до кипения и тонкой струйкой влить в него предварительно разведенный в холодной воде крахмал, снова довести до кипения. Готовый кисель разлить в чашки, охладить, украсить взбитыми сливками.













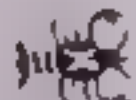


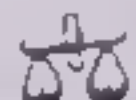






Кисель из сухофруктов. 100 г сухофруктов (яблок, груш, кураги, чернослива), 1/2 стакана сахара, 3 стакана воды, 2 ст. ложки крахмала.

Промытые сухофрукты положить в кастрюлю, залить горячей водой и оставить на 2-3 часа. Затем протомить на медленном огне 30 минут. Отвар процедить в другую кастрюлю, фрукты протереть через сито и соединить с отваром, добавить сахар, затем все перемешать и вскипятить. Полученный фруктовый сироп заварить разведенным крахмалом. Подавать в горячем виде.

## ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ

В течение лунного месяца Луна прибывает и убывает, проходя 4 фазы. I фаза Луны начинается с новолуния ☾, II фаза — с того момента, когда лунный серп займет половину Луны ☾, III фаза — с полнолуния ☽, IV фаза — с того момента, когда Луна вновь уменьшается до половины ☾. Двигаясь по небу, Луна проходит через все зодиакальные созвездия, оставаясь в каждом 2-3 дня.

### Апрель

														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
														
														
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
														



# КОЭФФИЦИЕНТ ЭРУДИЦИИ

1. Какая из этих пьес написана Оскаром Уайльдом?  
А. «Идеальный муж». В. «Цезарь и Клеопатра». С. «Пигмалион». D. «Стакан воды»
2. Какое из этих имен не псевдоним?  
А. Анна Ахматова. В. Кир Булычев. С. Корней Чуковский. D. Сергей Михалков.
3. Какой бог в древнеегипетской мифологии изображался в образе человека с головой шакала?  
А. Тот. В. Анубис. С. Сет. D. Осирис.
4. В каком году В.И.Ульянов в письме к Плеханову впервые подписался псевдонимом «Ленин»?  
А. 1899. В. 1901. С. 1905. D. 1914.
5. Кто из этих известных людей не был современником остальных?  
А. Миклухо-Маклай. В. Александр III. С. Верещагин. D. Грибоедов.
6. Какой предмет одежды в старину называли епанчой?  
А. Плащ. В. Пояс. С. Кафтан. D. Безрукавка.
7. Назовите композитора, написавшего музыку к балету «Бахчисарайский фонтан».  
А. Пуни. В. Шостакович. С. Асафьев. D. Глазунов.
8. Кто из этих знаменитых певцов в молодости был футболистом?  
А. Э.Джон. В. Х.Иглесиас. С. П.Доминго. D. Ф.Меркьюри.
9. Какая из этих актрис завоевала больше всего «Оскаров» за лучшую женскую роль?  
А. Грета Гарбо. В. Мэрилин Монро. С. Мишель Морган. D. Кэтрин Хэпберн.



10. Какая река не протекает по территории Белоруссии?  
А. Днепр. В. Зап. Двина. С. Неман. D. Дон.
11. Какую часть растения «хмель обыкновенный» используют в пивоварении?  
А. Шишки. В. Цветы. С. Листья. D. Стебли.
12. У какого из этих конных экипажей верх не откидывается?  
А. Фазтон. В. Бричка. С. Дормез. D. Ландо.

Ответы на стр. 93



Эти книги жители России могут заказать по почте:

001 Стив Шенкман "МЫ — МУЖЧИНЫ" — 52 руб. 80 коп.  
(твердый переплет, 15х21,5 см, 270 стр. с ил.)

002 Стив Шенкман "ГОСПОДИН Р. и Я" — 51руб. 46 коп.  
(твердый переплет, 15х21,5 см, 112 стр. с ил.)

003 Татьяна Абрамова "КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ" — 48 руб. 51 коп.  
(мягкая обложка, 14x21 см, 190 стр. с ил.)

004 Академик Амосов "ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ" — 41 руб. 51 коп.  
(мягкая обложка, 14x21 см, 190 стр. с ил.)

**Можно заказать по почте и уже вышедшие журналы:**

«Будь здоров!» — 30 руб. 56 коп.; «60 лет — не возраст» — 28 руб. 86 коп.  
(информацию об имеющихся в редакции выпусках см. на стр.93).

Цены указаны с учетом почтовой пересылки заказной бандеролью (без учета авиатарифа).

**Заполните бланк заказа, вписывая в каждую клетку одну букву или цифру, и вырежьте бланк**

## Бланк заказа

почтовый индекс

область (край)

район

город (поселок, деревня, село)

а/я

улица (квартал, проезд, переулок, бульвар, тупик, шоссе, линия)

дом

корпус

квартира

фамилия

имя

отчество

код города

телефон

	кол - во экз.		кол - во экз.
001 "Мы - мужчины"	<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; display: inline-block;"></div>	003 "Кодекс здоровья"	<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; display: inline-block;"></div>
002 "Господин Р. и Я"	<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; display: inline-block;"></div>	004 "Преодоление старости"	<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; display: inline-block;"></div>

"Будь здоров!" \_\_\_\_\_

(№ выпуска, год издания, кол-во экз.)

"60 лет - не возраст" \_\_\_\_\_



# Извещение



**Сбербанк России**

Форма № ПД-4

ЗАО «Шенкман и сыновья»

(наименование получателя платежа)

7729081593

(ИНН получателя платежа)

40702810200000000153

№

(номер счета получателя платежа)

«АПР - Банк» (ОАО) г.Москва

в

(наименование банка и банковские реквизиты)

№30101810400000000632

БИК 044552632

Заказ книг и журналов

(наименование платежа)

Дата \_\_\_\_\_ Сумма платежа: \_\_\_\_\_ руб. \_\_\_\_\_ коп.

Плательщик (подпись) \_\_\_\_\_

**Кассир**

ЗАО «Шенкман и сыновья»

(наименование получателя платежа)

7729081593

(ИНН получателя платежа)

40702810200000000153

№

(номер счета получателя платежа)

«АПР - Банк» (ОАО) г.Москва

в

(наименование банка и банковские реквизиты)

№30101810400000000632

БИК 044552632

Заказ книг и журналов

(наименование платежа)

Дата \_\_\_\_\_ Сумма платежа: \_\_\_\_\_ руб. \_\_\_\_\_ коп.

Плательщик (подпись) \_\_\_\_\_

**Квитанция**

**Кассир**

Впишите в форму ПД-4 (на обороте) свои данные (Ф.И.О., адрес), а также название книги; название, номер и год выпуска журнала (в строках "наименование платежа"). Для краткости указывайте книгу номером: 001, 002, 003, 004 (см.стр.90), а название журнала — сокращенно: "Бз!", "60 лет".  
Например: 001 — 2 экз.; "Бз!" №5, 99 г. — 3 экз.; "60 лет" №3, 01 г. — 1 экз.

Вырезав квитанцию, оплатите ее в любом отделении Сбербанка.  
Вышлите копию этой квитанции вместе с заполненным бланком заказа по адресу: **111673 Москва, а/я №70, "Будь здоров!"**.  
По вопросам почтовой пересылки звоните по телефону:  
**(095) 701-15-08**



**Информация о плательщике:**

(Ф.И.О., адрес плательщика)

(наименование платежа)

**Информация о плательщике:**

(Ф.И.О., адрес плательщика)

(наименование платежа)

**В следующем  
номере:**

О ПОЛЬЗЕ ЯИЦ  
СТРЕТЧИНГ У СТЕНЫ  
ОДЕЖДА — ВТОРАЯ КОЖА  
КАКОЙ ХЛЕБ ЛУЧШЕ?

Подписано к печати 19.03.05. Свидетельство ПИ №77-3853 от 30.06.00. Формат 60x90/16  
Цена свободная. Тираж 110 000 экз. Заказ № 6176.

Отпечатано с готовых диапозитивов издательства.

ОАО "Тверской полиграфический комбинат"  
170024, г. Тверь, проспект Ленина, 5. Телефон: (0822) 44-42-15

Интернет/Home Page - [www.tverpk.ru](http://www.tverpk.ru) Электронная почта (E-mail) - [sales@tverpk.ru](mailto:sales@tverpk.ru)



## Журналы поступают в продажу в московские киоски и магазины:

- ✓ "Путь к себе", Ленинградский пр-т, 10а
- ✓ "Логос-М", ☎ (095) 974-21-31
- ✓ ЗАО "АРИА-АиФ", ☎ (095) 207-06-32
- ✓ ДМ-Пресс, ☎ (095) 933-30-62
- ✓ "Мир экологии", ул. Дербеневская, 11а

В магазинах

- ✓ "Медицинская книга", Комсомольский пр-т, 25,  
☎ (095) 245-39-27
- ✓ "Помоги себе сам", Волгоградский пр-т, 46/15,  
☎ (095) 179-10-20

можно приобрести не только текущие выпуски,  
но и журналы за прошлые годы  
и книги издательства "Будь здоров!"

В редакции есть выпуски

журнала "Будь здоров!" за 1997-2005 гг.:  
№12 за 1997 г.; №6-9 за 1998 г.; №4-8, 10-12 за 1999 г.;  
№1, 4-10 за 2000 г.; №1-12 за 2001 г.; №1-12 за 2002 г.;  
№1-12 за 2003 г.; №1-12 за 2004 г.; №1-4 за 2005 г.  
и "60 лет — не возраст" №1-4, 6 за 2001 г.; №1-4 за 2002 г.;  
№1-4 за 2003 г.; №2-5 за 2004 г.; №1-4 за 2005 г.

а также книги:

Н.Амосов **"ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ"**  
С.Шенкман **"МЫ — МУЖЧИНЫ"**, **"ГОСПОДИН Р. И Я"**  
Т.Абрамова **"КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ"**

Украинские читатели могут заказывать журналы по адресу:

✉ 61023 Харьков. До востребования.  
Вычисенко Виталию Петровичу  
☎ (10380) 57-7000-959

## Коэффициент эрудиции

ОТВЕТЫ

1. — А  
2. — D  
3. — В

4. — В  
5. — D  
6. — А

7. — С  
8. — В  
9. — D

10. — D  
11. — А  
12. — С



Валерий Блюмфельд

# Тургенев и Виардо

В записной книжке помещицы Варвары Петровны Лутовиновой 28 октября 1818 года появилась запись о том, что в Орле, в своем доме, в 12 часов утра у нее родился сын Иван ростом в 12 вершков, то есть 53 сантиметра. Таким богатырем появился на свет Иван Сергеевич Тургенев.

По отцу он происходил из старинного русского рода. «Из исторических лиц, принадлежавших к его фамилии, Тургенев дорожит особенно двумя: тем Петром Тургеневым, который обличил Лжедмитрия и за это обличенье был в тот же день казнен на Лобном месте в Москве, и тем шутом Петра Великого Яковом Тургеневым, которому пришлось в новый 1700 год обрезать ножницами бороды бояр: он по-своему тоже служил делу просвещения». Такие сведения о себе в третьем лице и о своих предках Иван Сергеевич, уже знаменитый писатель, представил издателю П.Плетневу, когда готовилась к печати его биография.

Однако честная служба отечеству может принести скорее славу, чем богатство. Род Тургеневых со временем обнищал, и отец Ивана Сергеевича ради поправки дел выбрал себе в жены богатую наследницу огромного имения Спасского-Лутовинова.

Хозяйка поместья обладала крутым нравом. Не только крепостным и дворовым, но и маленькому барину не раз доводилось отвеждать «березо-

вой каши» за детские шалости. Но это не сказалось на натуре Ивана Тургенева, он рос вольнолюбивым, остро реагировал на несправедливость.

В молодости он, как и многие студенты 1840-х годов, увлекался идеями Гегеля. Окончил философский курс Петербургского университета, потом продолжил обучение в Берлине и, вернувшись на родину, рассчитывал получить место на кафедре философии Московского университета. Блестяще сдал экзамены, но стать ученым ему не довелось. Кафедры философии в российских университетах были ликвидированы в связи с «вредным направлением европейской философии на подданных Российской империи».

По требованию деспотичной матери Иван Тургенев почти два года прослужил коллежским секретарем, но оказался не лучшим канцеляристом и в конце концов оставил министерскую службу, испытывая к ней полное отвращение. В Москве и Петербурге он свел приятельские отношения с Белинским, Герценом, Хомяковым. Их взгляды во многом совпадали. Позже, объясняя свои частые отъезды из России и долгую жизнь за границей, Тургенев писал: «Я не мог дышать одним воздухом, оставаться рядом с тем, что я возненавидел; для этого у меня, вероятно, недоставало надлежащей выдержки, твердости характера... В



сти. Но это  
ана Турге-  
ым, остро  
ивость.  
ногие сту-  
ался идея-  
ософский  
верситета,  
е в Берли-  
ну, рассчи-  
кафедре  
универси-  
амены, но  
елось. Ка-  
оссийских  
идированы  
равлением  
на поддан-

тичной ма-  
и два года  
екретарем,  
анцелярис-  
ставил ми-  
пытывая к  
В Москве и  
иятельские  
, Герценом,  
во многом  
ясняя свои  
и и долую  
енев писал:  
и воздухом,  
что я возне-  
вероят-

моих глазах враг этот имел опреде-  
ленный образ, носил известное имя:  
враг этот был — крепостное право».

Нет, Тургенев не был революцио-  
нером. Но при всей своей любви к  
России он был в глубокой оппозиции к  
ее реакционному режиму. Насилие он  
тоже отвергал. Увидев кровь на улицах  
революционного Парижа в 1848 году,  
Тургенев навсегда стал либералом,  
«постепенщиком», сторонником  
не революции, а эволюции.

Внешне Иван Сергеевич про-  
изводил впечатление красавца-  
барина. Ги де Мопассан, позна-  
комившись с уже немолодым  
русским романистом, так опи-  
сал свое впечатление: «Дверь  
отворилась. Вошел великан с  
серебряной головой, как сказа-  
ли бы в волшебной сказке. У не-  
го были длинные седые волосы,  
густые седые брови, большая  
седая борода, отливающая се-  
ребром, и в этой сверкающей  
снежной белизне — доброе спо-  
койное лицо с немного крупно-  
ватыми чертами. Это была голо-  
ва Потока, струящего свои воды,  
или, что еще вернее, голова  
Предвечного отца».

На всех, кто был знаком с  
Иваном Сергеевичем, сильное  
впечатление производили его глаза.  
Ими восхищались Н.Тучкова-Огарева  
и И.Репин. Н.Островская говорила,  
что у Тургенева «глаза очень хорошего  
человека», а С.Щепкина описывала их  
так: «Точно чрез меру утомленные ду-  
мами, они выражали глубокую задум-  
чивость, граничащую со скорбью».

Человек тонкий, умный и образо-  
ванный, он очень нравился женщи-  
нам. Но, странное дело, ухаживания  
за прекрасными дамами каждый раз  
заканчивались у Тургенева не же-  
нитьбой, а внезапным разрывом, да

и носили они, скорее всего, платони-  
ческий характер. Было известно, что  
в ранней юности, еще в Спасском-  
Лутовинове, у него случился роман с  
белошвейкой, приглашенной в барс-  
кий дом. Родилась внебрачная дочь,  
которую Тургенев на французский  
лад называл Полинеттой и о которой  
заботился до конца жизни. Но ни од-  
ной женщине не удавалось внушить



Полина Виардо-Гарсия, 1850-е гг.

ему глубокое чувство. До тех пор, по-  
ка он не встретил Полину Виардо.

Они познакомились в 1843 году,  
когда Полина Виардо-Гарсия прие-  
хала в Петербург на гастроли. Глин-  
ка, который редко хвалил иностран-  
ных певцов, очень высоко оценил во-  
кальные способности французской  
певицы. А завзятый театрал и мело-  
ман Тургенев был сражен ею раз и  
навсегда. Когда закончился конт-  
ракт и супруги Виардо засобирались  
в Париж, он, не в силах расстаться с  
Полиной, решил ехать с ними.



Узнав, что сын «бежал с актеркой», Варвара Петровна лишила его всякой материальной поддержки. Правда, через некоторое время, когда Иван Сергеевич вернулся из Парижа, мать несколько смягчилась. А Тургенев метался между Россией и Францией, скучая во Франции по России, а в России — по Полине Виардо. Отношения между Тургеневым и семейством Виардо стали настолько родственными, что он заботился о четверых ее детях, как о своих, и привез Полине на воспитание свою дочь Полинетту.

В записной книжке Тургенева есть интимная записка, свидетельствующая о том, что в течение первых шести лет их роман был чисто платоническим. А ведь он был страстно влюблен в Виардо, окружал ее заботой и роскошью. Старейший муж Полины (разница в возрасте между супругами составляла 20 лет) сквозь пальцы смотрел на ее увлечения, но каково было Тургеневу терпеть ее романы — то с композитором Шарлем Гуно, то с сыном писательницы Жорж Санд.

Даже с годами любовь Тургенева к Виардо не теряла своего накала. Через четверть века, в день своего пятидесятилетия он писал ей, 47-летней: «Мне радостно сказать Вам, что я ничего на свете не видал лучше Вас, что встретить Вас на своем пути было величайшим счастьем моей жизни, что моя преданность и благодарность Вам не имеет границ и умрет только вместе со мною».

Загадка этой любви дразнит воображение многих почитателей Тургенева. Она кажется и вовсе неразрешимой, если учесть еще одно обстоятельство: никто из современников не считал Полину Виардо красавицей.

Одна из ее русских учениц, Аба-

ринова, вспоминала, какое удивительное впечатление произвела на нее эта женщина. Они встретились в старинном имении Буживаль, купленном Тургеневым для школы Виардо (ради этого ему пришлось продать ценную коллекцию живописи, которую он собирал всю жизнь). В зал, где Абаринова ждала прославленную певицу, вошла неприметная женщина небольшого роста. Сколько ни вглядывалась Абаринова, она не могла заметить в ее лице и фигуре ни следов красоты, ни величия. Просто не верилось, что это та самая Виардо, что этой неказистой женщиной увлечен красавец Тургенев! Тут Полине Виардо подали свежую почту. Она вынула из конверта ноты, пробежала их глазами, подошла к роялю и запела. Это был новый романс Чайковского. И с первыми же звуками лицо Виардо преобразилось: глаза засверкали, черты приобрели гармонию и выразительность. Она была прекрасна!

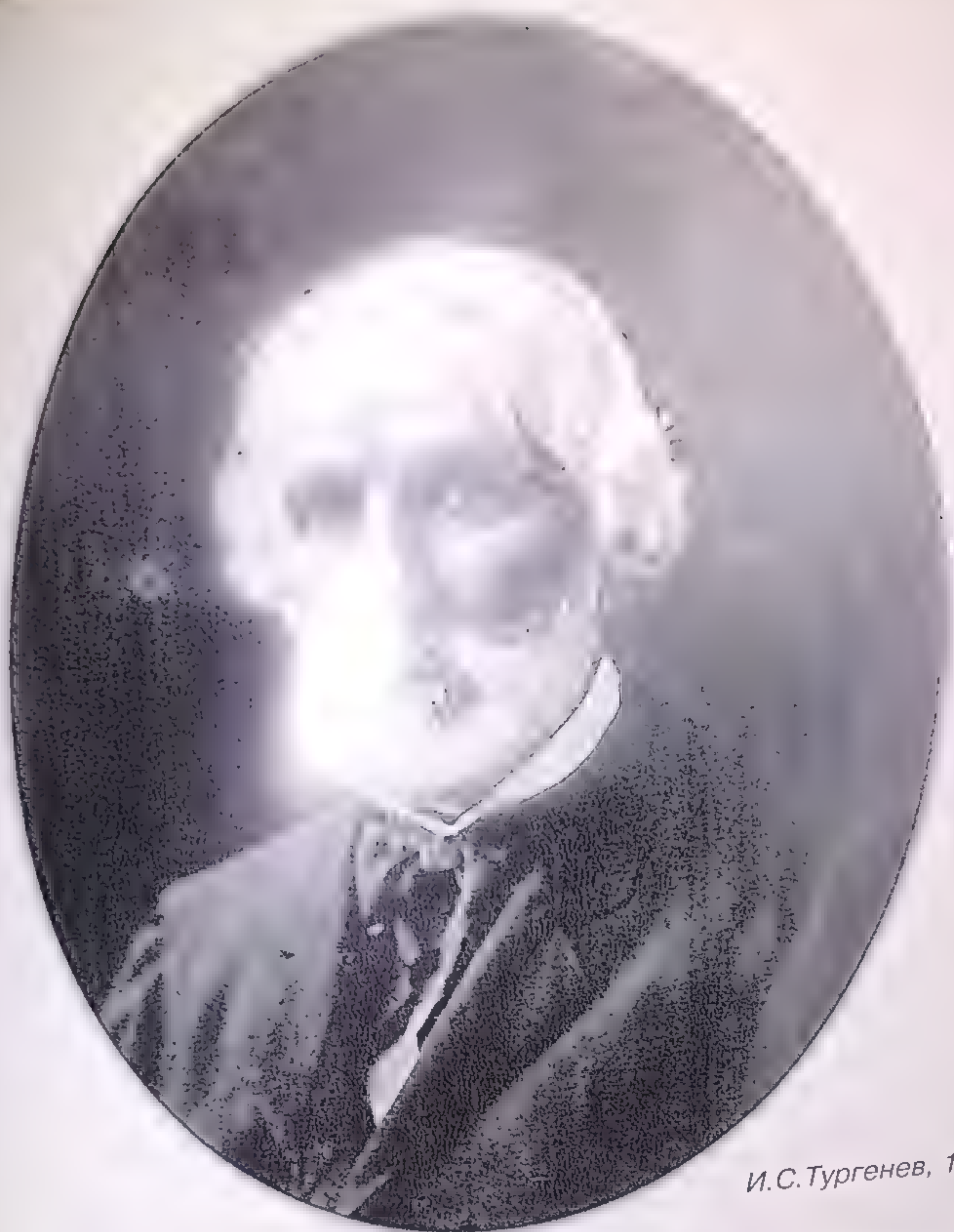
В дневниках Тургенева можно найти несколько печальных признаний:

«Всю жизнь сижу на краешке чужого гнезда...»

«Полночь. Сижу я опять за своим столом; внизу бедная моя приятельница что-то поет своим совершенно разбитым голосом; а у меня на душе темнее темной ночи... Могила словно торопится поглотить меня: как миг какой, пролетает день пустой, бесцельный, бесцветный... Ни права жить, ни охоты нет...»

Эту выписку из дневника Тургенев послал своему давнему другу Я. Полонскому, добавив в конце письма: «Ты забываешь, что мне 59-й, а ей 56-й год...» Но через несколько дней Тургенев шлет вдогонку другое письмо, полное раскаяния: «Не стоит показывать даже другу свои тайные раны. Каюсь...»





И.С.Тургенев, 1879 г.

Он умер в один год с мужем Виардо. Просил Полину похоронить его на родине, писал ей: «Душа моя, все мысли мои в России». Она выполнила просьбу писателя, и его похоронили на Волковом кладбище в Петербурге. Виардо передала в Россию все хранившиеся у нее рукописи Тургенева, вплоть до его писем к ней.

Тургеневу не везло с живописными портретами. Современники считали, что даже Репину не удалось схватить сходство. Крамской говорил, что в лице Тургенева есть что-то особенное, ускользающее при изображении.

Сохранился фотопортрет Тургенева, сделанный крупнейшим дагеротипистом XIX века Сергеем Львовичем Левицким в Париже за четыре года до смерти писателя. Удивительно, но выражение глаз, «точно чрез меру утомленных думами», не ускользнуло от фотомастера. Левицкий снимал и Полину Виардо, но этот портрет нам известен лишь в обработке литографа, сделанной для печати в журнале. Возможно, при перерисовке дагеротипа на камень что-то изменилось, но все-таки представление о Полине Виардо можно получить.



Индекс 73035

АПРЕЛЬ

№4 2005



## Пюре из тыквы с курагой

Тыкву нарезать кубиками и потушить, добавив немного сметаны. Курагу сварить в небольшом количестве воды, заправить медом. Смешать тыкву с курагой, довести до кипения и растереть до однородной массы деревянной ложкой.

Благодаря большому количеству калия это блюдо особенно полезно при сердечно-сосудистых заболеваниях. Кроме укрепления сердечной мышцы оно обладает легким мочегонным и слабительным действием.



# БУДЬ ЗДОРОВ!

№5  
2005

100

СТРАНИЦ  
О САМОМ  
ГЛАВНОМ



СОЛНЕЧНЫЙ ВИТАМИН

Одежда – вторая кожа • Мечта  
толстяке • Самый полезный хлеб  
Анатомия любви

ISSN 1682-4237



05005



9 477 1682 423005



## Детектив вокруг подписки

### ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Если вы подписываетесь на журнал «Будь здоров!» не один год – значит, мы с вами единомышленники. Мы одинаково относимся к здоровью: умеем ценить его и стараемся беречь. У нас с вами единая позиция: здоровье, успех, счастье человека во многом зависят от него самого. Поэтому мы выбираем активный образ жизни.

Сейчас в самом разгаре подписка на второе полугодие 2005 года. Мы делаем все, чтобы она была для вас доступной, надежной и дешевой. Но на этот раз подписная кампания стала напоминать детективный сюжет.

Тем, что в нашей стране постоянно происходит передел собственности, никого не удивишь. Но раньше казалось, что такие разборки возможны лишь в большом бизнесе и к нам они не имеют прямого отношения. Но оказывается, сферы влияния делят и подписные агентства. Именно по этой причине в некоторых почтовых отделениях отказываются подписывать по Объединенному каталогу «Пресса России», в который включены и наши журналы. В редакцию стали звонить читатели с жалобами: кого-то не подписали, с кем-то расторгли договор подписки, вернув деньги, а кому-то и вовсе объявили, что журнал «Будь здоров!» прекратил существование.

Прежде всего хочу уверить вас, что слухи о кончине журнала «Будь здоров!» не имеют никаких оснований. Журнал живет и здравствует. Но для того чтобы он так же успешно жил и дальше, очень важна подписка. Это та основа, которая обеспечивает полноценное существование любому изданию. Почему же наша подписка оказалась под угрозой?

Вот тут-то и начинается детективная история. Возможно, вас это удивит, но издание журнала не такое прибыльное дело, как его распространение. За подписку многотиражных изданий между агентствами идет борьба. Это было бы нормально, если бы борьба носила цивилизованный характер. Тогда бы речь шла о разумной конкуренции, подталкивающей агентства к снижению цен за свои услуги. Но случилось так, что одно из агентств, пользуясь недозволенными методами, стало беззастенчиво вытеснять другие. Его цель — стать монополистом на рынке подписки.

Некоторые наши читатели взялись защищать свои и наши права. Стали настаивать, требовать, чтобы у них приняли подписку по Объединенному каталогу «Пресса России». И услышали, что существует некий межведомственный документ, запрещающий почтовым работникам подписывать по этому каталогу. Мы очень благодарны нашим самоотверженным читателям, но прекрасно понимаем, что не все могут включиться в борьбу с почтой. Для нас самое важное в том, чтобы вы не отказывались от подписки.

Могу сказать, что так обстоит дело не только с нашими журналами. Кризис подписки коснулся многих изданий. На виновника уже подан иск в судебные инстанции.

Продолжение на стр. 2

Ежемесячный  
№5 (143), май  
Основан 5.1.1  
Выходит с ию

Издатель —  
«Шенкман и о

Журнал осно  
Стивом Ше

Директор  
Борис Ше

Главный р  
Вера Ша

Редакция  
Виктор А  
Борис Е  
Андрей  
Владим  
Нина С  
Галина

Зам. гл  
Алла

Обозр  
Татья  
Вале  
Оле

Ред  
Еле  
Мар

Отд  
Тат

Ве  
С

Р  
А



Ежемесячный журнал  
№5 (143), май, 2005 г.  
Основан 5.1.1993 г.  
Выходит с июля 1993 г.

Издатель — ЗАО  
"Шенкман и сыновья"

Журнал основан  
Стивом Шенкманом

Директор  
Борис Шенкман

Главный редактор  
Вера Шабельникова

Редакционный совет  
Виктор Ахломов  
Борис Бочаров  
Андрей Ильницкий  
Владимир Найдин  
Нина Самохина  
Галина Шаталова

Зам. главного редактора  
Алла Юнина

Обозреватели  
Татьяна Абрамова  
Валентина Ефимова  
Олег Грибков

Редакторы  
Елена Травникова  
Марина Синицина

Отдел распространения  
Татьяна Сыромятникова

Верстка  
Сергея Соколова

Рисунки  
Адольфа Скотаренко

Электронная почта:  
[budzdorov@msk.tsi.ru](mailto:budzdorov@msk.tsi.ru)

Наш сайт: [www.bud-zdorov.ru](http://www.bud-zdorov.ru)  
Возможна подписка  
через Интернет.

© "Будь здоров!", 2005 г.

# БУДЬ ЗДОРОВ!

## В НОМЕРЕ:

Витамин от одиночества .....3

**СЕРГЕЙ АЛЕШИН**

Новый подход к старой болезни .....6

**НИКОЛАЙ ДУРМАНОВ**

Мечта толстяка .....11

**ТАТЬЯНА АБРАМОВА**

Одежда — вторая кожа .....17

**НИНА САМОХИНА**

Солнечный витамин .....23

**ВАЛЕНТИНА ЕФИМОВА**

Хлеб «Добряк» .....27

**ЮРИЙ ПЕГАНОВ**

Стретчинг у стены .....32

**БОРИС БОЧАРОВ**

О пользе яиц .....36

**ВЛАДИМИР ПОСПЕЛОВ**

Поцелуй холостяка .....41

**ЭНЦИКЛОПЕДИЯ «БЗ!»**

Панкреатит .....45

Поможем друг другу .....53

Консультация специалиста .....55

**ЕЛЕНА ТРАВНИКОВА**

Спаржа по-калифорнийски .....56



Адрес редакции:

Москва, 127018  
Суцевский вал, д.5,  
строение 15

Телефон/факс: 710-72-61

Наши банковские  
реквизиты:

расчетный счет  
№40702810200000000153  
в "АПР-Банк" (ОАО),  
г. Москва  
БИК 044552632  
корр. счет  
№30101810400000000632  
ИНН 7729081593

Редакция приветствует  
перепечатку материалов  
журнала.  
Ссылка на источник  
обязательна.

**ОЛЕГ ГРИБКОВ**

Концерт вместо таблеток .....61

**ВЛАДИМИР СКРИПАЛЕВ**

До трех — на всю жизнь .....65

**КЭРОЛ МАДДЖИО**

Пластика лица .....69

Без подробностей .....76

**ТАТЬЯНА ПОРЕЦКАЯ**

Любовь в стиле эпохи .....78

**АЛЛА ЮНИНА**

Лунная гимнастика .....84

Коэффициент эрудиции .....88

**ВАЛЕРИЙ БЛЮМФЕЛЬД**

Любовь Ивана Гончарова .....94

## Детектив вокруг подписки (продолжение)

Что же в этой ситуации делать вам? Конечно, вы имеете полное право выбрать тот способ подписки, который вам больше подходит. Если есть силы, настаивайте на своем. За поддержкой звоните нам ☎ (095) 710-72-61. Но впереди лето, дачный сезон, а спор с почтой может затянуться. У вас остается возможность подписаться по каталогу «Почта России». В этом случае вы поддержите монополиста, но по крайней мере не останетесь без журнала. А мы не лишимся вас — тех, для кого работаем. При этом ваши материальные потери будут небольшими. Они коснутся только тех, для кого мы предусмотрели скидки при подписке на комплект («Будь здоров!» + «60 лет — не возраст»), и составят около 15 рублей.

Итак, придя в почтовое отделение, возьмите оба каталога, в которые включены наши журналы, и сделайте свой выбор.

Объединенный каталог «Пресса России»

(том 1, стр.173, для москвичей — стр. 193)

Подписные индексы:

«Будь здоров!» — 73035; «60 лет — не возраст» — 79922; комплект — 44780.

Каталог «Почта России»

Подписные индексы:

«Будь здоров» — 99555, «60 лет — не возраст» — 99556.

Каким бы ни был ваш выбор, будьте уверены: у нас самая низкая подписная цена среди журналов России, посвященных проблемам здоровья.

Главный редактор

Вера Шабельникова



# Витамин ОТ ОДИНОЧЕСТВА



Полгода назад, в декабре 2004 года, в нашем журнале была опубликована статья «Витамин от одиночества». Ее авторы, психологи Ольга Маховская и Эрик Шираев, обсуждали целый круг проблем, связанных с одиночеством. Речь шла и о плодотворном состоянии, в котором возможны творческие озарения, и о болезненном переживании тоски, и о тягостном ощущении своей ненужности.

По мнению профессора Шираева, одиночество тягостно для тех, кто привык жалеть себя. А Ольга Маховская считает это состояние неестественным для любого человека: оно нарушает самые глубокие, интимные отношения индивида с миром.

Точку в споре психологов должны были поставить читатели, которых мы попросили рассказать об их опыте преодоления одиночества. Предлагаем познакомиться с отрывками из писем, пришедших в редакцию.



Елена Леонидовна Кузьмина,  
г. Котельнич

Пять лет назад моя семья состояла из четырех человек: мы с мужем и две дочки. В 2000 году умер муж, а через год старшая дочь уехала учиться в другой город. Я осталась вдвоем с тяжелобольной младшей дочерью (у нее сахарный диабет).

Похоронив мужа, я неожиданно ощутила свободу: никто не изводил меня пьянками, не устраивал сцен ревности на пустом месте. Но прошел месяц, и у меня началась жуткая депрессия. Два года я только тем и занималась, что жалела себя. На руках две дочери, 14 и 16 лет, а помощи ждать неоткуда. Я задыхалась от трудностей и одиночества.

Мне помогли книги по психологии. Из каждой я старалась извлечь рациональное зерно. Составила для себя правила, помогающие жить. Наверное, они не новы, но для меня это были открытия. Возможно, они и другим помогут спастись от одиночества.

- ♦ Не отказывайтесь от общения. Вспомните старых друзей, возобновите общение с родственниками, подружитесь с соседями. Все они могут стать для вас интересными собеседниками, но при одном условии: если вы не будете им жаловаться. Нытиков никто не любит.

- ♦ Улыбайтесь людям. Улыбайтесь даже тогда, когда хочется плакать. Это стало моим лозунгом.

- ♦ Верьте: время лечит.

- ♦ Радуйтесь каждой мелочи, каждому приятному событию, даже самому незначительному. Счастье больше зависит от нас, чем от внешних обстоятельств. Ведите себя так, как будто уже счастливы — и вы почувствуете себя счастливым человеком.

После того как в январе 2004 года моя Виктория чуть не ушла из жизни из-за жесточайшего присту-

па диабета, я особенно ценю каждый день, проведенный с ней.

За последние четыре года мое мировосприятие изменилось. Наверное, это стало заметно окружающим. У меня появилось много друзей, мужчины не обходят меня своим вниманием. Я получаю предложения руки и сердца. Преодолевать одиночество мне уже не приходится.

Ирина Николаевна Порфирьева,  
г. Новочебоксарск

Мое спасение от одиночества — работа, которая одновременно является моим хобби. Я работаю в детском саду, учу детей рисовать. Иногда по вдохновению пишу стихи. Бумага — тот самый друг, который всегда слушает внимательно и никогда не перебивает.

*Здравствуй, одиночество!  
Ты мое высочество,  
Мыслей, снов пророчество,  
Как ты высоко!*

*Нет с тобою счастья,  
Нет любви, участия,  
Как ты далеко!*

*Гордость и величие,  
Внешних черт приличие,  
Как ты глубоко!*

Нина Васильевна Гришина,  
г. Москва

От одиночества страдают те, кто чувствует свою незащищенность, уязвимость. Таким людям кажется, что все их бросили. Можно испытывать эти чувства, даже живя в большой семье.

Я уже 20 лет живу одна в Москве. Дочь с внуками — на Урале. Почти каждую неделю мы с дочерью разговариваем по телефону, а вот внуки... Я очень обижалась на них, обвиняла в черствости, рассуждала по обычной



схеме: я им дала и то, и это, а они, неблагодарные, даже не вспоминают обо мне. Меня образумила дочь: «Не сердись на них, мама. У них такой возраст, когда друзья важнее, чем родственники. Станут постарше — ты будешь им нужна. Вспомни себя в их возрасте, много ли писем ты написала своей бабушке?» И мне стало стыдно за то, что я требовала повышенного внимания к себе. Вместо того чтобы винить внуков, я сама стала писать им, звонить, ведь у меня больше времени, житейского опыта, мудрости. У нас наладилось нормальное общение.

А свою жизнь я заполняю очень интересными занятиями. Много лет по воскресеньям хожу в клуб «Космос», один раз в неделю — в кружок «Психологические игры». Уже 6 лет являюсь членом «Клуба любителей искусств». Это дает мне возможность бесплатно посещать концерты в Консерватории, зале Чайковского, спектакли в музее Бахрушина. Стараюсь не пропускать значимых художественных выставок.

При желании всегда можно найти, чем заняться. Мы с друзьями, например, помогали открывать отделение Хосписа, оборудовать комнату Е.И.Рерих в Рериховском обществе, собирали одежду, приводили ее в порядок и раздавали бомжам и беженцам в обществе «Сопричастность». Два раза в неделю я хожу к одинокой больной женщине, которая нуждается в моей заботе. Я не чувствую себя одинокой, потому что у меня много знакомых, которые зависят от меня, как и я от них.

В одной детской книжке, которую я когда-то подарила своим внукам, есть такой эпизод. Маленькая девочка мечтала о том, чтобы ей на Рождество подарили куклу. Но когда раздавали подарки, что-то перепутали, и ей вместо куклы достались костыли. От разочарования девочка горько заплакала, а отец утешил ее: «Ты

должна не плакать, а радоваться оттого, что костыли тебе не нужны». Это был урок и для меня.

Я живу в коммунальной квартире, в соседней комнате безобразничает сосед. Мне бы впасть в отчаяние, а я говорю себе: счастье, что у меня есть свой угол, у скольких людей нет даже крыши над головой!

Что человеку требуется для счастья — богатство, талант, красота? Чтобы чувствовать себя счастливым, всегда может чего-то не хватать. Счастье, как, впрочем, и одиночество, — это состояние души.

Мария Федоровна Косарева,  
г. Москва

Мне 70 лет, больше 50 из них я прожила с мужем. И вот 26 июня прошлого года, когда мужа не было дома, я собрала наспех кое-какие вещи и ушла из дома. Не буду говорить о причинах разрыва, не хочу искать виновного.

У меня большая семья: три взрослые дочери, три зятя, четверо внуков и правнучка. У них я нашла поддержку и понимание. Первое время было очень тяжело, ведь раньше вся моя жизнь принадлежала не мне, а мужу, была наполнена заботой о нем. Надо было вовремя подать, принести, убрать. В ответ — ни тепла, ни благодарности, только суровый взгляд, высокомерная холодность. Так я и жила, смотрела себе под ноги, не замечала ничего вокруг. Чувствовала себя совершенно одинокой, потерянной.

Теперь хожу с гордо поднятой головой, открываю жизнь заново. Вижу прекрасные деревья, вереницы машин, бездонное небо, спешащих по своим делам людей. Улыбаюсь себе и другим, радуюсь каждому мигу и ни о чем не жалею. Оказывается, свободная жизнь — это и есть витамин от одиночества.



Сергей Алешин, кандидат медицинских наук

# НОВЫЙ ПОДХОД К СТАРОЙ БОЛЕЗНИ

*В прошлом номере шла речь о совершенно новом подходе к причинам возникновения гипертонической болезни. С.В.Алешин убежден, что гипертония начинается с нарушений в клеточных мембранах и сопровождается повреждением стенок кровеносных сосудов свободными радикалами.*

*А какова роль холестерина, нарушений жирового обмена и стрессов при гипертонии?*

## Битва в сосудистой стенке

«Холестериновая паника» началась во время войны в Корее. При вскрытиях погибших американских солдат почти в 75% случаев в артериях сердца врачи обнаруживали отложения холестерина. И это у молодых парней! А что же творится в артериях людей старшего и среднего возраста? Именно тогда человечеству объявили, что холестерин — главный враг здоровья, а продукты, его содержащие, были объявлены очень опасными.

Но все оказалось не так просто. Холестерин, или холестерол, представляющий собой белое воскообразное вещество, является жизненно необходимым. Он входит в состав мембран всех клеток, участвует в образовании желчных кислот, ви-

тамина D и целого ряда гормонов, в частности половых.

Большая часть холестерина (700-1000 мг) образуется в самом организме, и только 300-500 мг поступает извне — с продуктами животного происхождения. Но если с пищей его будет поступать меньше, организм сам увеличит синтез внутреннего холестерина.

Следует различать несколько видов холестерина: общий и так называемые «плохой» и «хороший». Все эти виды определяются при анализе крови — дело в том, что холестерин не растворяется в крови и может переноситься в ее потоке вместе с молекулами жиров (триглицеридами) только в составе транспортных белков (липопротеидов).

Два вида холестерина ведут себя по-разному: «плохой», или липопротеиды низкой плотности (ЛНП), внедряется в стенку кровеносных сосудов и откладывается там в виде бляшек.



причем именно в тех местах, где, как рассказывалось в прошлой статье, нежный эндотелий повреждается свободными радикалами или вирусами. А «хороший» холестерин (липопротеиды высокой плотности) для стенок сосудов безопасен, он удерживает холестерин в крови.

Почему ЛНП ведут себя столь недружелюбно по отношению к родному организму и разрушают стенки сосудов? Здесь опять-таки виноваты свободные радикалы — настоящие агрессоры: они повреждают менее стойкие ЛНП, запуская в них процессы окисления, из-за чего те становятся настоящими окислительными бомбами, способными своими осколками разрушить сосудистую стенку.

Чтобы обезвредить эти «адские машины», из сосудистого русла в стенку сосуда срочно перебираются клетки макрофаги («большие пожиратели»), им на помощь приходят гладкомышечные клетки из эндотелия. Выполняя свой долг, эти клетки безостановочно поглощают ЛНП и в конце концов, лопаясь, сами могут погибнуть. Их содержимое изливается в сосудистую стенку. В этом месте образуется настоящая липидная свалка, куда выбрасываются кристаллы холестерина из окисленных ЛНП. Она огораживается стенкой из кальция и рубцовой ткани — образуется атеросклеротическая бляшка. По сути, она представляет собой хроническое воспаление сосудистой стенки.

Бляшка (атерома) постепенно растет внутрь сосуда. Проходят годы и десятилетия — и вот она уже перекрывает 75% просвета сосуда. Тогда-то и возникает ухудшение кровоснабжения, ишемия сердца или мозга.

Гипертония и атеросклероз отягощают друг друга. Повышенное давление способствует проникновению атерогенных ЛНП в сосудистую стенку, что ускоряет развитие атеросклероза. В свою очередь, склерозированный (уплотнившийся от рубцовой ткани) сосуд склонен к длительным спазмам, что обостряет гипертонию. Поэтому гипертоникам *надо обязательно следить за уровнем холестерина, периодически делая биохимический анализ крови.*

Каждому следует знать показатели различных видов холестерина. Так, об отсутствии риска развития атеросклероза говорят значения общего холестерина: меньше 200 мг/дл (меньше 5,2 ммоль/л), о высоком риске — больше 300 мг/дл (больше 8 ммоль/л).

Возрастание на 1% «плохого» холестерина (ЛНП) на 1-2% увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний, но здесь играет свою роль и наличие других факторов риска (высокое давление, курение, генетическая предрасположенность — наличие ишемической болезни сердца (ИБС) у ближайших родственников, возраст). Поэтому не имеющие таких факторов могут допустить следующий уровень «плохого» холестерина: больше 220 мг/дл (больше 5,7 ммоль/л). Зато для людей с факторами риска эти же показатели должны быть уже не больше 160-190 мг/дл (не больше 4,1-4,9 ммоль/л).

Увеличение концентрации «хорошего» холестерина способствует снижению риска ИБС. Для мужчин он должен быть не ниже 40 мг/дл (не ниже 1,04 ммоль/л), для женщин — не ниже 45 мг/дл (не ниже 1,17 ммоль/л).

Следует учитывать, что виновни-



ком поражения сосудов сердца, мозга, периферических артерий и вен является не только «плохой» холестерин. Есть еще одно вещество, повреждающее сосуды — гомоцистеин. В отличие от холестерина, он не поступает с пищей, а образуется в организме в результате биохимических реакций. Проблема гомоцистеина особенно актуальна при гипертонии, потому что он увеличивается на фоне повышенного систолического давления.

### Метаболический синдром

Известно, что гипертония часто сопровождается ожирением (особенно в области живота), изменением липидного состава крови (увеличение триглицеридов) и диабетом второго типа (скачки уровня глюкозы после приема пищи). Такое состояние называют *метаболическим синдромом*. Его опасность заключается в резком увеличении сердечно-сосудистых осложнений. По данным статистики, в западных странах он проявляется у 22-35% населения.

Метаболический синдром связан с универсальной ролью инсулина в регуляции обмена веществ. Под его действием происходит перенос главного энергетического топлива — глюкозы — через мембраны мышечных и жировых клеток. В клетках мышечной и жировой ткани глюкоза, расщепляясь, обеспечивает их энергией, а если в данный момент энергия не требуется, глюкоза преобразуется в жир, который будет представлять собой «запас топлива».

Но в наше время, когда человек резко ограничил физическую активность, глюкоза в прежних количествах больше не нужна мышцам, и у

рецепторов их клеток снижается чувствительность к инсулину.

Питание людей за последнее время приобрело высокоуглеводный характер, и при таком избыточном потреблении углеводов поджелудочная железа для их освоения вынуждена выбрасывать в кровь большое количество инсулина, который накачивает жировые клетки липидами. В результате объем жировых клеток резко увеличивается, и они также снижают чувствительность к инсулину.

Потребление рафинированных продуктов, занимающих все большее место в питании человека, приводит к дефициту биологически активных веществ, необходимых для нормального усвоения глюкозы клетками. Это также способствует накоплению «безработного» инсулина.

Таким образом, образуется избыток инсулина. А это заставляет размножаться гладкомышечные клетки мелких артерий, в результате чего те сужаются. Чтобы противодействовать инсулину, в кровь выбрасываются его «противники» — гормоны стресса адреналин и норадреналин, также суживающие кровеносные сосуды. Другие сопутствующие реакции увеличивают избыток натрия в гладкомышечных клетках, что делает их склонными к спазмам.

Все это лишь увеличивает риск развития гипертонии. Считается, что от 20 до 50% случаев болезни связано именно с метаболическим синдромом. Кроме того, ситуация, когда поджелудочная железа вынуждена вырабатывать повышенное количество инсулина, рано или поздно приводит к ее истощению. Тогда избыток инсулина в крови



сменяется его недостатком — так возникает сахарный диабет.

Существуют объективные признаки развития метаболического синдрома. Согласно рекомендациям Национального института здоровья США, для постановки этого диагноза достаточно наличия любых трех из приведенных показателей:

- ♦ ожирение в области живота: у мужчин — объем больше 101,6 см, у женщин — больше 88,9 см;

- ♦ высокий уровень триглицеридов — больше 150 мг/дл (больше 1,69 ммоль/л);

- ♦ низкий уровень «хорошего» холестерина: у мужчин — меньше 40 мг/дл (меньше 1,03 ммоль/л), у женщин — меньше 50 мг/дл (меньше 1,29 ммоль/л);

- ♦ повышение артериального давления — выше 130/85 мм рт. ст.

- ♦ высокий уровень сахара в крови натощак — 110 мг/дл (6,11 ммоль/л).

Есть и субъективные проявления метаболического синдрома: ощущение усталости и истощенности, приступы сильного голода или тяги к сладкому, возникающие из-за того, что в кровь и нервные клетки в результате выброса больших количеств инсулина не поступает достаточного количества глюкозы.

### Стресс как провокатор

Основоположник учения о стрессе Ганс Селье не случайно назвал его «общим адаптационным синдромом». Действительно, стресс является приспособительной реакцией, направленной на мобилизацию всех ресурсов организма, сопровождаемой эмоциональным напряжением и повышением артериального давления.

Разумеется, в норме после прохождения пика деятельности за подъемом давления должно следовать его снижение. Но при гипертонии теряется гибкость (приспособительность) сосудистых реакций и давление не снижается.

Более того, у людей с высоким давлением при хроническом стрессе возникают длительные спазмы сосудов. Как это возникает? Напомним, что у гипертоников действие свободных радикалов и дефицит энергии несчастливым сочетаются с врожденной слабостью клеточных мембран и потребностью в повышенных количествах энергии. Добавьте к этому соревновательный, азартный тип личности гипертоника, который порой получает от таких стрессов «кайф» — как кот от валерьянки. Поэтому, если у кого-то стресс разрушает иммунитет и может даже вызвать рак, у гипертоника он прежде всего ломает биоэнергетику. Сквозь поврежденные мембраны в клетки устремляются натрий и кальций, и сосуды переходят в состояние стойкого спазма.

### Мужские и женские особенности

В течении гипертонии у мужчин и женщин есть некоторые отличия. Во-первых, до 50 лет ею болеют в основном мужчины. Ведь для природы они — «расходный» материал, не случайно их и рождается больше, чем женщин. Мужская доля — погибать на охоте, на полях сражений, «сгорать» на работе. Поэтому природа не «бережет» их, как «бережет» женщин — с помощью эстрогенов.

Гипертония резко снижает половую функцию мужчины (особенно после 40 лет). Если при нормальных показателях давления частота им-



потенции не превышает 7%, то при гипертонии на нарушение эрекции жалуются около 37% пациентов. Курильщики при повышенном давлении вообще приговаривают себя к импотенции: частота ее возникновения возрастает в 26 раз!

Что касается женщин, то их природа «бережет», только пока они способны к деторождению. После наступления менопаузы, когда выработка эстрогенов затухает, заболеваемость гипертонией среди женщин быстро растет, догоняя, а затем и обгоняя те же показатели среди мужчин. Причем в качестве главных мишеней у женщин гипертония выбирает сердце и глаза: гипертрофия левого желудочка отмечается в 93%, поражения сосудов сетчатки — в 97%. Наиболее тяжело гипертония протекает у тех женщин, у которых ранее отмечалась гипотония.

Для защиты женского организма в период менопаузы совсем недавно широко предлагалась гормонзаместительная терапия. Но сейчас специалисты отказываются от нее. И для этого существуют серьезные причины. Например, по результатам многомасштабного исследования, проводимого в США в рамках Женской оздоровительной инициативы, в группе женщин, получавших комбинации эстрогена и прогестерона, возросло число инсультов, инфарктов и тромбозов вен, а также рака молочной железы. Поэтому женщинам с гипертонией и атеросклерозом (впрочем, так же, как и мужчинам) лучше надеяться на безопасные немедикаментозные средства.

А вот об основах такой немедикаментозной программы я расскажу в следующих статьях.

**Л**ет 150 назад считалось, что чем человек толще, тем лучше. Дородный — значит, в доме достаток. Со временем врачи обнаружили, что лишний вес опасен для здоровья, и для толстяков настали черные времена. С тех пор лишним килограммам объявлена война. Современный человек хочет быть красивым и здоровым, не прилагая к этому усилий. Появилась огромная индустрия разнообразных средств для похудения. Но несмотря на это худеют единицы. Врачи настороженно относятся ко всевозможным «сжигателям жира», продающимся в аптеках и лавках здоровья. Недавно мы познакомили читателей с мнением по этому поводу доктора **Ринада Минвалеева** («Будь здоров!» №1-3). Но тема далеко не исчерпана. Ее продолжает спортивный врач профессор **Николай Дмитриевич Дурманов**

Для начала хочу сказать слово в защиту толстяков. Среди тех, кого относят к этой группе, есть немало крепышей, отличающихся завидным здоровьем. Не стоит забывать и о гормонах. В организме толстяка вырабатывается больше эстрогена, который стимулирует умственную деятельность. Поэтому с некоторой долей преувеличения можно сказать, что в общей массе толстые люди умнее худых. Кроме того, они получают из пищи больше необходимых организму веществ, потому что рацион их богаче. Но этим их



Николай Дурманов

# Мечта толстяка

преимущества и ограничиваются. А поводов для опасений у людей с избыточным весом гораздо больше. Это повышенный риск сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и других нарушений обменного характера. Поэтому из соображений здоровья вес необходимо контролировать.

В современном мире существуют и социальные стереотипы, которые действуют куда сильнее, чем соображения здоровья. На Западе (а с недавних пор и у нас) считается: нормальный вес — это показатель престижа, социального статуса. Успешный человек должен быть худым. У тех, кто не в состоянии контролировать свой вес, меньше шансов сделать карьеру. Разработан индекс BMI (body mass index) — идеальное соотношение роста и веса. Протестировать себя можно самостоятельно. Сначала надо возвести в квадрат свой рост (в метрах), а потом разделить на эту цифру свой вес (в килограммах). Если результат будет в пределах от 23 до 25 — вес в норме, от 25 до 30 — разные степени превышения веса, более 30 — ожирение. Для западного общест-



Фото Сергея Хальзова

ва индекс BMI стал настоящим проклятием.

На самом деле проблема ожирения гораздо сложнее. Она уходит корнями в кардинальное изменение системы питания. Миллионы лет назад у людей не было возможности перекусывать между делом, они ели крайне нерегулярно. Тогда было жизненно важно, чтобы в организме отложились запасы, позволяющие



дожить до следующей удачной охоты. Естественно, выживали лишь те, кому это удавалось.

У современного человека нет угрозы остаться без еды, а организм продолжает запасаться энергией, причем получает ее преимущественно из сахаров, жиров, алкоголя. Такие высококалорийные продукты нашим предкам и не снились. Не удивительно, что в индустриальных странах людей с избыточным весом становится все больше. Это принимает характер настоящего бедствия, грозящего серьезными обменными нарушениями. Их так и называют — болезни цивилизации.

Сомнений нет: избавляться от лишних килограммов необходимо. Вопрос в том, как это сделать. Понятно, что надо увеличить расход энергии (то есть активно двигаться) и уменьшить ее получение (то есть ограничить себя в питании). Но, к сожалению, современный человек поступает как раз наоборот: мало двигается и много ест.

Мы едим гораздо больше, чем требуется организму. Чтобы обогреть свое тело, человеку требуется примерно 2000 килокалорий в день. Еще несколько сотен — чтобы обеспечить ту скудную норму двигательной активности, которой придерживаются типичные представители нынешней гиподинамической цивилизации.

Конечно, чтобы сбросить вес, можно изнурять себя физическими упражнениями. Но этого, увы, недостаточно. За два часа бега на пределе сил сжигается всего лишь... один гамбургер. Многие ли могут выкроить время для длительных занятий спортом? Наверное, проще не есть гамбургеры.

Это вовсе не значит, что физической нагрузкой можно пренеб-

речь. Она для желающих похудеть очень важна. Но смысл ее не в сжигании калорий, а в том, чтобы организм переключился на повышенный расход энергии. При выполнении физической работы он получает сигнал: «Обогревайся сильнее, ты в режиме усиленного расхода энергии». Причем этот сигнал поступает даже при относительно небольшой нагрузке, например когда человек проходит пешком всего километр. Поэтому нагрузки могут быть мягкими, комфортными.

Уместно сравнить свой организм с комнатой, обогреваемой камином. Для того чтобы ощутить комфортное тепло, вполне достаточно положить в камин несколько поленьев. Если же забить камин дровами до отказа, комната наполнится дымом и копотью. Дымоход не справится с избытком продуктов горения. Так же и пища, снабжая организм энергией, выделяет «дым и копоть». И чем интенсивнее организм забирает из пищи энергию, тем больше появляется шлаков, от которых надо немедленно избавляться. У организма есть система детоксикации, которая трудится в оптимальном режиме. А когда мы пытаемся избавиться от лишнего гамбургера (или другой калорийной пищи) побыстрее, нагрузка на нее возрастает в несколько раз.

Голодание в этой ситуации тоже не спасает. Если организм привык к сытости, то он уже успел забыть про чувство голода. А вы взяли и сели на жесткую диету. Для организма это сигнал, что наступили трудные времена. Что будет дальше, он не знает. Поэтому, готовясь к худшему, даже во время голодания или строгой диеты он старается отложить про запас максимум.

Ясно, что проблема избавления



от лишнего веса — это проблема  
стиля жизни. Но социопсихологи го-  
ворят, что люди не хотят менять  
стиль жизни. Они хотят получить ка-  
кие-нибудь волшебные таблетки,  
чтобы все оставалось как прежде, а  
они при этом худели. Эта простая  
идея и лежит в основе индустрии по-  
худения. Толстяку предлагается не  
менять в своей жизни ни-  
чего, а просто принимать  
«волшебные» пилюли,  
якобы сжигающие жир.

Все средства для по-  
худения делятся на те,  
которые в нашем орга-  
низме ничего не делают,  
и те, которые как-то ра-  
ботают. Опыт показыва-  
ет, что и первые, и вто-  
рые помогают примерно  
одинаково. Но вторые не  
всегда безопасны.

Начнем с того, что та-  
кого рода пилюли стоят  
обычно очень дорого.  
Расчет простой: если человек много  
заплатил за препарат, он связывает с  
ним большие надежды и даже готов  
на некоторые жертвы. Рука привычно  
тянется к булочке, но он останавли-  
вает себя: «Я ухлопал бешеные день-  
ги, чтобы стать стройным, а жру, как  
свинья!» — и аппетит как бы сам со-  
бой угасает. В итоге человек  
действительно худеет, хотя в пилюле  
нет ничего, что усилило бы метабо-  
лизм или избавило от лишних кало-  
рий как-то иначе. Что же произошло?  
Да просто человек стал меньше есть.  
Таковы итоги самодисциплины.

Готов поспорить: рынок таких  
средств на 80-90% состоит из пус-  
тышек, но все они рассчитаны на  
психологический эффект. Кроме  
броской упаковки, каждое из них  
снабжено какой-нибудь завлека-

тельной легендой. В описании  
обычно упоминаются мировые зна-  
менитости, которым помогло это  
«чудодейственное средство», или  
используется целый набор научных  
терминов, которым якобы соответ-  
ствуют пилюли, или рассказывается  
тысячелетняя история их триум-  
фального применения.

### ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

1 л молока, кефира, пива, газированных  
напитков (типа «Пепси», «Колы»), сладкого  
чая имеют одинаковую энергетическую  
ценность — 500 килокалорий.

Каждый кусочек сахара приносит в орга-  
низм 2,5 грамма жира.

Энергетическая ценность водки равна  
энергетической ценности сахара. 250 грам-  
мов водки содержат 1000 килокалорий —  
половину дневной нормы горожанина.

Особенно популярны средства,  
завезенные с Востока. Здесь  
действует стереотип: азиаты ху-  
дые, значит, все, что пришло отту-  
да, помогает похудеть. И никому не  
приходит в голову, что восточные  
люди традиционно меньше едят.  
Кстати, традиции меняются и там:  
в Китае, например, с ростом эконо-  
мики и изменением стиля жизни  
в последнее время появилось мно-  
го тучных людей.

Второй род пилюль действитель-  
но творит с организмом нечто, от  
чего человек худеет. Не спешите ра-  
доваться: эти препараты либо опас-  
ны, либо очень опасны. Третьего не  
дано.

Что произойдет, если искус-  
ственно усилить метаболизм? Сис-  
тема детоксикации организма тоже



перейдет на усиленный режим. А это совсем не полезно и не безвредно. Ведь не зря температура нашего тела 36-37°, ведь не зря наши системы работают именно так, а не иначе. Никому еще не удавалось подстегнуть их с помощью химии без последствий.

В США была популярна пищевая добавка Фен-фен (фенфлюрамин и фентермин). Миллионы американцев, потреблявших ее, с радостью сверлили в поясных ремнях новые дырочки. Фен-фен повышал температуру тела на каких-нибудь полградуса — и жир таял. Но оказалось, что безобидное действие препарата ведет к серьезному нарушению работы клапанов сердца. Описано множество смертельных случаев, связанных с употреблением Фен-фена.

Еще одно эффективное средство аналогичного действия — комбинация эфедрина, аспирина и кофеина. Эта смесь вызывает серьезное усиление метаболизма. Регулярно принимая определенное количество препарата (специально не скажу, сколько именно), человек за день сжигает около 700 лишних килокалорий — 65 граммов жира. За месяц теряется 2 килограмма.

Но что такое 65 граммов жира? Малейшее нарушение диеты быстро восполнит потерю. Значит, худеть вы будете не месяц, а дольше. А температура-то у вас повышена, печень работает с двойной-тройной нагрузкой. Выдержит ли она? Сохранит ли организм иммунитет?

В борьбе за респектабельную внешность потребители чудодейственной триады теряли бесценное здоровье. Поэтому в США ее запретили. Правда, на это потребовалось несколько лет и много усилий. Как

только медики заговорили о вреде препарата, корпорации, получающие миллионы долларов от его реализации, организовали мощную защиту.

С упаковок исчезли слова эфедрин, кофеин и аспирин. Вместо них появились ма-хуанг, гуарана и кора белой ивы. Вроде бы новое средство. Но на самом деле ма-хуанг — китайское название эфедры, гуарана — южноамериканское растение, содержащее кофеина больше, чем кофе. Что же касается ивы, вспомним, почему одна из кислот носит название ацетилсалициловая? «Саликс» по латыни — ива. Аспирин первоначально изготавливался из ее коры.

Средство, полученное из махуанга, гуараны и коры белой ивы, заменяло запрещенную «эфедриновую» смесь долгое время. В конце концов этот препарат тоже запретили, но американские толстяки до сих пор недовольны: как же теперь худеть?

Разработаны и другие средства для снижения веса. Например, такие, которые препятствуют усвоению жиров. Наш организм вырабатывает липазу — фермент, расщепляющий жиры. Толстякам предлагаются средства, которые блокируют липазу, чтобы жиры проходили через организм транзитом. У этих препаратов есть два основных недостатка. Первый состоит в том, что неусвоенный жир смазывает кишечник, из-за чего он работает в непрекращаемом режиме. По этой причине человек может попасть в очень неловкую ситуацию. Второй недостаток — очень высокая стоимость (если это не подделка).

Есть снадобья, в состав которых входит гидроксимионная кислота.



Утверждается, что этот компонент каким-то образом уменьшает аппетит. Научных данных, подтверждающих или опровергающих такое действие гидроксимионной кислоты, не существует. Однако замечено: чем дороже такой препарат, тем больший эффект он приносит. Думаю, здесь срабатывает тот самый эффект самодисциплины...

В последнее время появились средства для похудения, которые действуют на мозг. Они действительно способны «отменять» аппетит, то есть тормозить работу области мозга, отвечающей за желание есть. Но утрата интереса к еде может вызвать у человека депрессию. Как ни крути, пища — фундаментальная часть нашей жизни, напрямую связанная с удовольствием. Жевание и глотание активизирует выработку эндорфинов — гормонов наслаждения. Конечно, у каждого из нас своя мера гастрономических радостей, и меру эту надо воспитывать, чтобы не превращаться в жующих монстров. Но если подавить аппетит совсем, то вместе с жиром можно утратить и интерес к жизни.

Важно понять общий принцип: чем средство для похудения активнее, тем оно опаснее, тем больше у него побочных эффектов. На любой плюс найдется свой минус.

Существует бесплатный и очень действенный способ сбросить вес — программа американских врачей «Следи за диетой». Разрешается есть все, что хочется, в неограниченных

количествах, но все записывать. Врач рассказывает пациенту о вреде калорийной пищи и предлагает: «Съел конфету — запиши; сгрыз печенье — запиши; глотнул пива — запиши. Никаких диет, упражнений и таблеток. А вечерами считай, сколько калорий ты поглотил от рассвета до заката».

Практика показывает, что эта нехитрая процедура приносит ошеломляющие результаты. Человек начинает понимать, почему он такой толстый. Он делает неожиданное открытие: половину лишних калорий приносят не плотные обеды, а многочисленные легкие перекусы между завтраком, обедом и ужином. Постепенно человек привыкает пить кофе без традиционного кекса, перестает забегать в любимую закусочную по пути домой, отвыкает смотреть телевизор под пиво... Словом, толстяк перестает бесконечно снабжать себя калориями и худеет. С точки зрения медицины, это и есть изменение стиля жизни.

Иногда мне приходится консультировать людей, годами безуспешно пытающихся похудеть. Они назубок знают энергетическую ценность любого продукта, потребляют с едой не больше 800 килокалорий в

день, а вес все равно не убывает. В чем дело? Они

забывают про алкогольные напитки. Это очень калорийная пища. Недаром в старину говорили «кушать водку».

Чтобы стало легче ограничивать себя в еде, надо знать о ней еще кое-что. Еда — это не только





энергия. Это еще и набор строительных материалов и других необходимых для жизни веществ. Иногда люди переедают и получают лишние килокалории из-за того, что испытывают острый дефицит какого-то вещества. Голодом организм как бы сообщает: «За калории спасибо, я сохраню их, но дай мне селен, йод, цинк...» Это метаболический голод. Организму отчаянно нужно нечто, чего в еде почему-то нет.

В каждом регионе планеты свои дефициты. Современному россиянину категорически не хватает волокон — целлюлозы или клетчатки. Из этого сырья получают пребиотики — вещества, которые не расщепляются человеческими ферментами, но которые необходимы полезным кишечным бактериям. В наших кишечниках бактериям нечего есть и не на чем жить. Отсюда — дисбактериоз и другие неприятности.

Всем россиянам не хватает ненасыщенной жирной кислоты Омега-3. По последним научным данным, это чуть ли не ключевая субстанция организма. Ученые предполагают, что дефицит Омега-3 — одна из причин атеросклероза, депрессий, некоторых нервных заболеваний, половых расстройств, ну и конечно, ожирения. Большое количество этого ценного вещества содержится в холодноводных морских рыбах. Значит, прежде чем тратить средства для похудения или садиться на диету, купите в аптеке рыбий жир. Скорее всего, ваш организм, получив то, чего ему очень не хватало, удовлетворится этим, и ваш аппетит значительно убавится. Не любите рыбий жир? Замените сливочное масло льняным. Только свежим, потому что Омега-3 в нем быстро окисляется. Можно исполь-

зовать в тех же целях кедровое масло. Правда, его нелегко достать. Зато тыквенные семечки — не проблема. В них, так же как и в тыквенном масле, помимо кислоты Омега-3 содержится цинк, которого нам тоже не хватает. Кстати, одной из основных причин расстройств работы простаты считается дефицит цинка. Для целого ряда важных биохимических процессов требуются микроэлементы, которых в российской почве и продуктах просто нет. Их дефицит можно восполнять специальными препаратами, продающимися в аптеках.

Кстати, в некоторые средства для похудения входят те самые дефицитные микроэлементы. А экзотические восточные чаи для похудения на самом деле всего лишь нормализуют работу кишечника. С точки зрения здоровья, это полезно. Индол, скатол — вещества, которые получают при разложении еды, задерживаясь в кишечнике, попадают в кровь и вызывают множество проблем. Большая часть случаев мигрени лечится препаратами, нормализующими стул. А заодно и вес снижается. Другой вопрос, что получить полезные микроэлементы и наладить стул можно с помощью самых простых продуктов, заплатив за это гораздо меньше.

В войне с нажитыми килограммами бейтесь за каждый грамм. Постарайтесь забыть про мучное, сладкое и жирное, налегайте на зелень — на корешки и листики. Чем они грубее, тем лучше. Не бойтесь, что останетесь голодными. Со временем вы поймете: такая пища насыщает организм лучше, чем мягкая калорийная булочка.

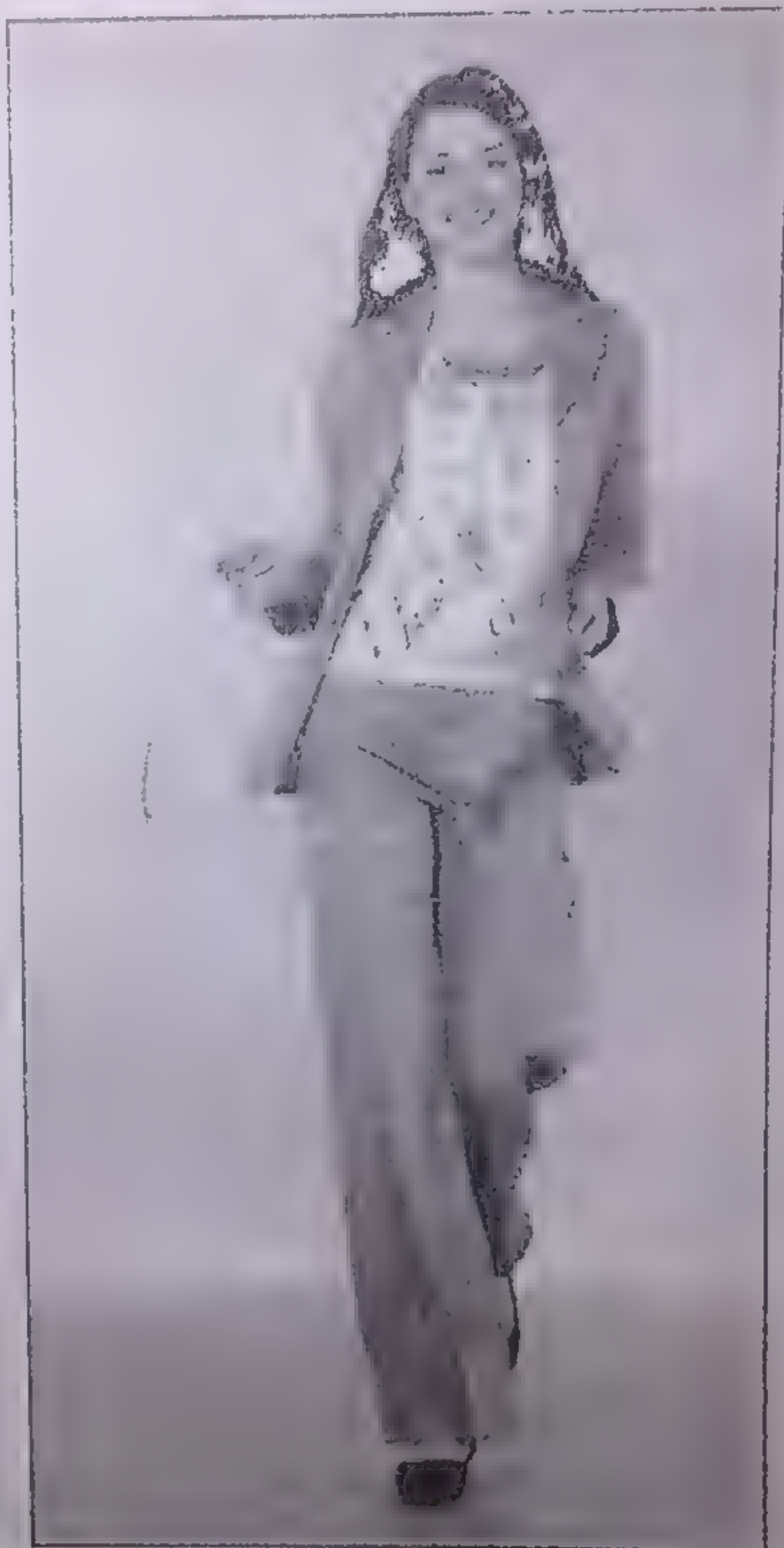
Записал ОЛЕГ ГРИБКОВ



Татьяна Абрамова

# Одежда — вторая кожа

По прогнозам демографов, к 2020 году население нашей планеты возрастет как минимум вдвое и достигнет невероятной цифры — 12 миллиардов человек. И всех нужно будет не только накормить и напоить, но и одеть. Специалисты многих стран уже бьют тревогу по этому поводу, а вот московский ученый, доктор химических наук Арсений Валерьевич Артемов считает, что все страхи напрасны. Новейшие разработки коллектива Всероссийского института льна, одним из руководителей которого является профессор Артемов, открывают невиданные доселе перспективы — здесь создаются такие текстильные волокна, которые не только решат проблему одежды, но и будут обладать удивительными свойствами



Что происходит с кожей, когда она соприкасается с одеждой? Чтобы ответить на этот, на самом деле не-

простой, вопрос, надо вспомнить, что кожа человека — это многослойный защитный орган, имеющий сложное



строение и обладающий большой поверхностью (у взрослого человека площадь кожи составляет около 2 м<sup>2</sup>). Именно кожа предохраняет мягкие ткани, кости, сосуды, внутренние органы от инфекций, травм, вредного воздействия солнечного облучения, она участвует в терморегуляции, синтезирует витамин D. Но у кожи есть еще несколько важнейших функций — через нее осуществляется дыхание, накопление и выделение влаги, а также передача органам и системам различных веществ (как полезных, так и вредных). Поэтому ткань, из которой сшита одежда, должна максимальным образом способствовать благоприятному протеканию всех названных процессов, ведь от этого зависит здоровье человека.

В одежде мы проводим большую часть жизни. Не случайно испокон века ее считали «второй кожей», которая обязательно должна быть в хороших отношениях с «хозяином». Многие стараются одеваться в соответствии с требованиями моды и больше всего озабочены своим внешним видом. Свойства тканей, из которых сшиты платья, костюмы или, например, постельное белье, их не интересуют.

А ведь все ткани разные. Натуральные комфортны и в жаркое, и в холодное время. Летом они как бы охлаждают кожу. В жару человек потеет, а натуральная ткань, благодаря капиллярной структуре, легко отводит влагу от поверхности кожи. Затем влага испаряется, а при испарении температура тела снижается.

Зимой, когда тепло необходимо сохранять, хороши шерстяные ткани. Шерсть также отводит влагу от кожи, но не испаряет ее, а сохраняет и поэтому хорошо согревает.

Что касается синтетических тканей, то среди них есть такие, которые, используя терминологию Артемова, «перестают работать, как капиллярное тело». Примером может служить капрон. По словам Арсения Валерьевича, он не содержит вредных веществ, но текстура этой ткани не обеспечивает должного отвода в жаркую погоду избыточной влаги с поверхности кожи, а в холод не сохраняет ее в своих слоях. Поэтому в одежде из капрона человек чувствует себя некомфортно всегда — и в летний зной, и в зимние холода.

Все ткани, а следовательно и вещи, которые мы носим, утверждает профессор Артемов, должны соответствовать как гигиеническим, так и экологическим требованиям.

Гигиеничность ткани — это соответствующие стандартам гигроскопичность, капиллярность или, например, паропроницаемость.

Не менее важны и экологические свойства одежды. Мы уже привыкли к тому, что должны обращать внимание на экологическую чистоту воздуха, воды, пищи. А об экологической чистоте одежды как-то не задумываемся. Однако одежда, так же как еда, вода, воздух, жилье, является неотъемлемой частью среды обитания человека. И основная проблема заключается в том, что многие современные ткани, даже натуральные, становятся вредными, поскольку вещества, остающиеся в них в процессе производства и обработки, через кожу легко проникают в организм.

— Арсений Валерьевич, когда говорят о натуральных тканях, имеют в виду шерсть, хлопок и лен. Шерсть — это волокно животного происхождения, считающееся экологически чистым. А что вы скажете о хлопке и льне?



— Начнем с хлопка. Это волокно растительного происхождения. В природе этот волокнистый материал заключен в довольно плотную и крепкую коробочку. Чтобы получить необходимое хлопковое волокно, растение дважды подвергается обработке. Сначала дефолиантами («фолиум» — лист) — для того, чтобы побыстрее засохли листья на кустарнике, которые мешают хлопкоборочным комбайнам собирать урожай, а потом — другими веществами, чтобы коробочка быстрее раскрылась. Эти вещества способствуют образованию опасных для здоровья веществ, в частности диоксинов. Возникает законный вопрос: дозировано ли применяют химию при этих сложных операциях? Наверное, не всегда. Как бы ни очищали в процессе производства хлопковое волокно, эти вещества все равно остаются и попадают в конечную текстильную продукцию — хлопковую вату, пряжу, ткани.

Когда ткань проходит процесс промышленной обработки, применяются другие вещества, не менее вредные. Страны, традиционно выращивающие хлопок, — Узбекистан, Казахстан, Индия, Иран, Пакистан, Египет. Можно только предполагать, как и в каком количестве в этих странах применяются химические вещества при обработке хлопка. Зафиксированы случаи, когда рабочие, разгружавшие хлопковые кипы, получали диоксиновое отравление и у них развивалось так называемое хлоракне — болезнь, при которой поражаются сначала дыхательные пути, затем печень, органы кровообращения, почки. К тому же хлопок активно впитывает загрязняющие воздух вещества, которые опять же попадают в организм через кожу.

При ношении одежды из хлопка могут возникнуть аллергические реакции — различные кожные высыпания и дерматиты, которые трудно лечатся. Нередки случаи возникновения астмы и хронических бронхитов, ведь мы дышим тем, что испаряется с тканей.

Тут профессор Артемов замолчал и как-то странно взглянул на меня, вернее на мой пиджак.

— Красивый пиджачок...

Признаюсь, я испуганно замерла.

— Для того чтобы пиджак «держал форму», его обрабатывают специальными фенолформальдегидными составами — это тоже вредные соединения.

Мне стало как-то не по себе.

— И что же делать? Есть хоть одна ткань, одежду из которой можно носить, не опасаясь за свое здоровье?

— Есть, конечно. С моей точки зрения, это льняные ткани. Они не только безопасны, но и лечебны. Оздоровляющий эффект льна заключается в нормализации работы нервной системы, в повышении сопротивляемости организма к инфекциям и вирусам, в улучшении обмена веществ, циркуляции крови, а также состояния мышечной ткани и кожных покровов.

Дело в том, что у льна, в отличие от хлопка, основой для создания текстиля служит принципиально иной волокнистый материал. Если у хлопка это плод-коробочка (а у растений именно плод поглощает и накапливает максимум как полезных, так и вредных веществ), то у льна в производство идет волокнистый стебель. И функция у стебля льна совершенно иная — прокачивать влагу и питательные вещества, не задерживая их в себе. Кроме того,



при сборе и обработке льна никакой химии не применяют. Единственное, что допускается при выращивании льна — использование гербицидов от сорняков, но эти гербициды не так вредны для человека.

Лен содержит множество ценных биологически активных веществ, например витамин Е. Более того, лен способен аккумулировать из почвы различные минеральные вещества (цинк, медь, марганец, хром, селен), но выбирает их строго дозированно — как количественно, так и качественно.

— Арсений Валерьевич, но как же сохранить эти вещества в готовой ткани, ведь любой текстильный материал, в том числе и лен, проходит процессы прядения, ткачества, отделки, то есть «мокрую обработку», когда многие полезные вещества просто вымываются из исходного сырья?

— Поэтому все популярней становится наиболее комфортная для здоровья человека одежда из так называемого серого, или небеленого, льна, в котором сохранены практически все природные вещества.

Профессор Артемов рассказал и о других лечебных свойствах льна, например о том, что лен способен «вытягивать» из организма различные токсины. Если больного человека после бани одеть в специальную одежду из льна, а затем подвергнуть ее несложному исследованию, то в ней будут обнаружены вредные вещества, накопленные организмом. Еще известно, что льняные простыни спасают от пролежней.

У льна — уникальная кинестетика, то есть способность поглощать воду на протяжении определенного времени. Это значит, что льняные ткани не сразу набирают влагу и

медленно ее испаряют. Одежда из хлопка гигроскопична: она быстро поглощает влагу и так же быстро испаряет ее. Если вы соберетесь приехать летом, допустим, в Астрахань, то только лен спасет вас от сорокаградусной жары и высокой влажности. А вот одежда из хлопка не «справится» с такими климатическими условиями — в ней сразу становится жарко.

Раньше лен произрастал на огромных территориях по всему миру. Археологи при раскопках находят в мумиях египетских фараонов куски неистлевшей льняной ткани, поскольку лен обладает еще одним уникальным свойством — биоцидным, то есть «отпугивающим» бактерии.

Правда, у тканей из льна есть один существенный недостаток — они сильно мнутся. Однако и этот недостаток преодолим. Профессор Артемов рассказывает, что уже созданы льняные пряжи, которые особым образом закручены, и можно как угодно мять сшитую из них одежду, а волокно будет возвращаться в исходное положение подобно стальной пружине. Хотя именно помятость льняной ткани, называемая рустикальностью, вошла в моду, и некоторые специально добиваются такой элегантной помятости одежды.

К сожалению, в российских регионах посевные площади, отводимые под лен, за последние 10 лет резко сократились, поэтому одежда из льна дорога и доступна не всем. Профессору Артемову пришла в голову фантастическая, на первый взгляд, идея — используя новейшие современные разработки, выделить из льна полезные для человека вещества и перенести их, к примеру, в синтетические волокна. То есть мо-



дифицировать синтетические волокна введением в них специальных экстрактов льна.

В частности, Артемову и его коллегам удалось ввести экстракты льна в наиболее распространенный синтетический материал — полиэфир, и получилось принципиально новое текстильное волокно, по своим свойствам не уступающее льну!

Ученые считают, что за подобными тканями — будущее. Первые партии новой одежды были изготовлены опытным пошивочным цехом при Институте льна в прошлом году. Одежда, которую здесь шьют, имеет лейбл «МАКОШ» — это имя богини дома, хранительницы домашнего очага. При Институте льна есть свой фирменный магазин и даже салон модной одежды.

Перспективы изобретения профессора Артемова поражают воображение: используя разработанную технологию, в текстиль в микродозах можно вводить любые медицинские препараты. Попадая в организм человека через кожу, они, может быть, смогут лечить не менее эффективно, чем таблетки. А можно создавать одежду, эффективно защищающую от ультрафиолетовых и электромагнитных излучений или не накапливающую статическое электричество. Но это в будущем, а сейчас ученые уже сумели ввести внутрь волокна обычной синтетической ткани... «Шанель №5» — любимые многими женщинами духи. Запах сохраняется даже после ста двадцати стирок. Вместо духов можно вводить любые ароматы, открывая и перед ароматерапией, как отраслью медицины, принципиально иные перспективы.

Сейчас Артемов работает еще над одной важной проблемой, име-

ющей прямое отношение к здоровью людей — созданием антигорючих тканей. Если в текстиль ввести «антипирены» — вещества, которые снижают горючесть ткани, то одежда практически не поддается огню.

2007 год объявлен ЮНЕСКО годом Арктики, и перед коллективом ученых института была поставлена задача — создать новую одежду для исследователей, работающих в суровых условиях, при температуре воздуха ниже  $-40^{\circ}\text{C}$ .

Артемов работает и над созданием одежды для космонавтов — в текстильное волокно вводятся специальные магнитные компоненты, которые позволяют сделать особую, «прилипающую» ткань. Тогда при переодевании в условиях невесомости одежда не будет летать по всему кораблю, создавая космонавтам неудобства, а прилипнет к металлическим частям.

Итак, Артемов и его коллеги создали принципиально иные, дешевые в производстве и всем доступные ткани с лечебными свойствами, то есть сумели сделать «вредную» синтетику исключительно полезной. Но поскольку массовое производство этих чудо-тканей — дело будущего, а полезные для здоровья вещи хочется носить сейчас, я попросила Арсения Валерьевича Артемова дать нашим читателям несколько советов. Вот что он сказал.

♦ Обращайте внимание на материал, из которого сшита одежда. Покупая себе кофточку или рубашку, внимательно изучайте ярлыки. Совсем скоро будет введена специальная экологическая маркировка. На некоторых видах одежды уже сейчас можно увидеть знак «Экотех-100». Это значит, что материал — эколо-



гически чистый и не содержит никаких вредных примесей.

- ♦ Отдавайте предпочтение одежде из льна, лучше серого, полубеленого. В качестве лечебной одежды хорошо иметь льняной халат (домашний или банный). Сам я ношу только льняные вещи или одежду из смесовых тканей, в которых присутствует лен (они могут быть как натуральные, так и синтетические).

В жаркую погоду особенно хороши рубашки из льна. В прохладную погоду выбирайте одежду из льна в сочетании с шерстью. Старайтесь приобретать одежду из натуральных или смесовых волокон, где есть значительный процент «натуральности».

- ♦ Постельное белье тоже лучше покупать из чистого льна. Оно дороже, но гораздо прочнее хлопкового, поэтому его хватит на более длительный срок. Но подойдут простыни и пододеяльники из ткани с равным процентом льна и хлопка. Это тоже достаточно прочное белье и не очень дорогое. Замечено, что когда человек спит на льняном белье, то температура его тела снижается (в жару льняные изделия охлаждают тело на 3-4 градуса). Это еще важнее, если человек болен и у него высокая температура.

- ♦ Если вы приобретаете вещи (особенно детские) из чистого хлопка, то перед употреблением обязательно выстирайте их, чтобы избавиться от вредных веществ, которые могут остаться в ткани в процессе производства.

- ♦ Если покупаете одежду из хлопка, выбирайте многоцветные ткани. Как правило, ткани, выкрашенные в один цвет (гладкоокрашенные), могут быть плохо обработаны и содержать вредные вещества, не в полной мере удаленные из хлопка-сырца.

- ♦ Не носите одежду, слишком обтягивающую тело, — между нею и кожей должен существовать воздушный зазор, чтобы кожа могла дышать.

В существующем стандарте на текстиль выделены четыре типа текстильных изделий: *детский ассортимент, взрослый ассортимент правильной носки, взрослый ассортимент неправильной носки* и так называемые *сопровождающие ткани*, то есть те, что окружают нас в быту, например мебельные или портьерные.

Что же такое одежда неправильной носки? Это когда она особенно плотно прилегает к телу, например нижнее белье или джинсы. Молодежь предпочитает носить джинсы «в обтяжку». За счет тесного контакта одежды с кожей вредные вещества, которые могут находиться в ткани, попадают в организм. Например, джинсы черного цвета бывают окрашены сернистыми сульфидными красителями, которые легко проникают в тело, вызывая сначала поражение кожи, а затем и внутренних органов.

- ♦ Во избежание различных заболеваний приобретайте высококачественные товары, выбирайте известные и добросовестные фирмы-производители. Если нет никакой маркировки и неизвестно, кто производитель, то такую одежду лучше не покупать.

- ♦ Не приобретайте одежду (даже носки) из дешевых синтетических тканей. Но и чисто шерстяные носки после первой же стирки либо «сядут», либо растянутся. Наилучший вариант носков — из смесовых тканей: хлопок, полиэфир и лайкра. Только не забудьте их постирать, перед тем как надеть.



Нина Самохина, врач

# Солнечный витамин



**Прошедшая зима с ее январскими оттепелями, февральскими морозами и мартовскими выюгами для многих была нелегким испытанием — плохое самочувствие, хроническая усталость, депрессии. Не терпелось дожидаться тепла, солнышка, весны. Откуда же у человека такая потребность в ультрафиолетовых лучах?**

## Синтез витамина

Ультрафиолетовое излучение солнца повышает адаптационные возможности организма, укрепляет иммунную систему, стимулирует кроветворение. Энергия солнечных лучей инициирует в листьях растений фотосинтез — процесс образо-

вания органических соединений из углекислого газа и воды. Фотосинтез — основа для существования низших и высших растений, а также некоторых простейших животных.

В коже человека под влиянием ультрафиолетовых лучей без всякого участия ферментов (этих ускорителей любых реакций) синтезирует-



ся сначала провитамин, а затем и сам витамин *D* — кальциферол (это общее название группы витаминов *D*<sub>2</sub>, *D*<sub>3</sub>, *D*<sub>4</sub>, имеющих похожее строение). Из кожи он достаточно быстро попадает в кровь и другие клетки тела, и главное — в места его складирования: печень, почки, жировую ткань. Такая «заготовительная» работа продолжается весь летний се-

**Признаки нехватки витамина *D* в организме: разрушение зубов, ломкость ногтей, болезненное утолщение суставов, мышечная слабость, онемение ног и рук, судороги, раздражительность, повышенная возбудимость, бессонница, нарастание близорукости.**

зон, пока солнце богато ультрафиолетовыми лучами. К сожалению, в крупных городах выхлопные газы от автомобилей поглощают ультрафиолет, тем самым препятствуя образованию витамина *D*. Кроме того, горожане реже бывают на свежем воздухе. Поэтому жители мегаполисов чаще всего страдают от дефицита витамина.

Весна и лето для жителей средней полосы — время «заготовки» организмом солнечного витамина, но в строго дозированных количествах. Не упускайте любой возможности побывать за городом, на море, в горах.

### **Цвет кожи и витамин *D***

Замечено, что люди со светлой кожей и светлыми волосами более чувствительны к солнечным лучам — под действием ультрафиолета их организм вырабатывает больше витамина *D* (что иногда даже может

привести к его передозировке, вплоть до токсичной дозы). Но, с другой стороны, светлая кожа чаще подвержена солнечным ожогам, большие дозы солнечного облучения могут вызвать тяжелые заболевания, например рак кожи.

У темнокожих людей дело обстоит иначе. Темная кожа, благодаря пигменту меланину, является своего

рода экраном, не пропускающим ультрафиолетовые лучи. Поэтому у таких людей накопление витамина *D* идет медленнее, и они могут больше времени находиться под прямыми лучами солнца без особого вреда для здоровья.

Есть данные, что предки человека жили в тропиках и имели очень темную кожу. Существует предположение, почему сформировался такой темный цвет кожи: поскольку в тропиках много солнца, а избыток витамина *D* в крови оказывает токсичное действие, природа изобрела защиту от такой опасности — темную кожу. Иначе люди, живущие в районе экватора, стали бы «жертвами» витамина *D*, производимого в собственной коже. Темный пигмент — меланин — задерживает ультрафиолет и снижает производство витамина *D* у всех чернокожих людей. Есть и другое мнение — что темный цвет кожи защищает организм от вредных доз ультрафиолета.

По мере перемещения на север, в центральную Европу, темный цвет кожи, наоборот, стал мешать синтезу витамина *D* в условиях «нехватки» солнечных дней. В ходе генетического отбора у жителей средней полосы и севера сформировался светлый цвет кожи, способствующий



лучшему усвоению ультрафиолета. У эскимосов такого отбора не произошло (эскимосы смуглые), так как они получают достаточное количество витамина *D* с пищей, богатой рыбьим жиром.

### **Другие источники витамина *D***

Не следует забывать, что организм человека может черпать готовый витамин *D* из животной пищи, то есть использовать те его запасы, которые накопились в организме животного. В растительных продуктах в очень незначительных количествах содержится витамин *D*<sub>2</sub>, но он обладает невысокой биологической активностью. Много витамина *D* в рыбьем жире, в мясе рыб жирных сортов (скумбрии, сардинах, мойве, тунце), печени трески, в животных жирах, в говяжьей и свиной печени, а также в молочных продуктах высокой жирности — сметане, жирном твороге, кефире, сливочном масле. Витамин *D*, содержащийся в продуктах, стабилен, не разрушается при хранении, обработке и приготовлении пищи.

### **Витамин *D* и кальций**

Молекулы солнечного витамина выполняют в организме еще одну важную задачу — способствуют усвоению кальция и использованию его для формирования костной и зубной тканей.

Многие пожилые люди с возрастом становятся меньше ростом, у них часто бывают переломы. Одна из возможных причин — гиповитаминоз *D*. Происходит вымывание кальция из костей, а следовательно, разрежение костной ткани, потеря костной

массы с последующим развитием остеопороза. И хотя в этом сложном процессе главенствующая роль принадлежит гормональным изменениям, но большое значение имеет и витамин *D*, без которого, как уже было сказано, кальций не усваивается организмом.

Кальций играет и ключевую роль в передаче нервных импульсов между мышечными и нервными клетками, в том числе головного мозга. Ионы кальция по крошечным каналам циркулируют между мембранами клеток и передают сигналы от клетки к клетке, регулируя таким образом процессы нервной проводимости и мышечных сокращений. Это важно не только для осуществления координации мышечной деятельности, но и для обмена гормонами, для роста самих клеток, образования ферментов, для передачи импульсов в клетки головного мозга на выработку антистрессовых веществ. Незря современные нейробиологи считают кальций лучшим естественным успокоительным средством. И если животные, например зайцы, испытывают сильный стресс, спасаясь от погони, они инстинктивно ищут богатые кальцием растения — тимьян, розмарин, укроп, шалфей или майоран.

**Основными источниками витамина *D* являются солнце и некоторые продукты животного происхождения (печень трески, сельдь, скумбрия, яйца).**

Кроме того, катионы кальция, входящие в состав плазмы крови и тканевых жидкостей, участвуют в поддержании гомеостаза (постоянства внутренней среды организма),



в регуляции сердечных сокращений и свертываемости крови.

Как показывают исследования последних лет, витамин *D* улучшает усвоение железа, оказывает влияние и на всасывание фосфора, магния, цинка и других важнейших элементов.

### **Рахит — следствие дефицита витамина *D***

Детская болезнь — рахит (резкое уменьшение в костях солей кальция и фосфора) — известна давно. Кости становятся мягкими и под тяжестью тела искривляются, нарушается развитие зубов и мышечной ткани. Для лечения и профилактики рахита издавна применяли рыбий жир или печень морских рыб, но в 20-х годах XX столетия было установлено также лечебное действие солнечных лучей. Опять же хорошо известно, что бледные рахитичные дети с большими животами и искривленными ногами, попадая летом в деревню на свежий воздух и солнце, питаясь молоком и молочными продуктами, приобретали здоровый вид.

Но не только дети могут страдать этим серьезным заболеванием. Люди, проводящие мало времени на солнце, особенно больные, прикованные к постели, также страдают гиповитаминозом *D*.

### **Чудо-витамин**

Итак, витамин *D* необходим организму человека для формирования костной ткани, регуляции внутриклеточных процессов, кальциевого баланса, для устойчивости нервной и иммунной систем, активизации мышечной и нервной деятельности, поддержания стабильной ра-

боты сердца, синтеза гормонов. И это еще далеко не полный перечень полезных свойств солнечного чудо-витамина.

Взрослому человеку требуется ежедневно от 5 до 10 микрограммов витамина *D*, принятого с пищей. Эти показатели относятся к людям, которые практически не бывают на солнце и должны покрывать его дефицит за счет продуктов питания.

Те же, кто проводит хотя бы 30 минут в день на солнце и выезжает за город минимум раз в неделю, могут обходиться половиной или даже третьей частью этой дозы.

Таким образом, если вы хотите, чтобы ваши кости были прочными, мышцы — сильными, нервы — крепкими, а сердце работало без перебоев, чтобы не возникало поводов для депрессии, чтобы вы хорошо и спокойно спали, запасайтесь солнечным витамином впрок — гуляйте под лучами солнца, загорайте, но помните: все хорошо в меру.

### **Содержание витамина *D* (мкг) в некоторых продуктах питания (на 100 г продукта)**

Печень трески	100
Окунь морской	2,3
Сельдь атлантическая (мороженная)	30,0
Скумбрия	24,0
Кета	16,3
Печень животных	1,0 - 2,0
Яйца: желток	1,0
белок	0
Сыры	1,0 - 2,0
Масло сливочное	2,0
Молоко	0,1
Творог жирный	1,0
Творог нежирный	0
Сливки 10%	0,08
Сливки 20%	0,12



Валентина Ефимова

## ХЛЕБ «ДОБРЯК»



Фото Сергея Яраева

Как часто человек, стремясь справиться со своими болезнями и облегчить состояние, находит средство, которое потом помогает многим. Таким путем были разработаны эффективные лечебные технологии.

Нечто подобное произошло и с руководителями фирмы «АНАТА-К» А.И.Красновой и Н.А.Бойко. Не будучи врачами, они создали замечательный лечебный продукт. Во-первых, он был внесен в солидное издание Минздрава «Диагностические и лечебные технологии восстановительной медицины». Во-вторых, завоевал более двух десятков дипломов и грамот различных выставок, посвященных здоровью, награжден золотой медалью ВВЦ «За практический вклад в укрепление здоровья россиян». Он действительно помогает людям всех возрастов, причем процесс лечения прост и приятен. Этот продукт — не что иное, как хлеб.

К сорока годам Анну Исааковну Краснову стали одолевать многочисленные болезни. Она мучилась

от полиартрита, избыточного веса, постоянно скакало давление, болела печень, беспокоила бессонница.



«Скорая помощь» приезжала чуть ли не через день. В таком состоянии не то что работать — жить стало сложно. Один врач в поликлинике сказал откровенно, что традиционная медицина ничем помочь ей не может, а состояние ее, между тем, будет ухудшаться — возраст еще напомнит о себе.

Именно этот разговор и стал отправной точкой для борьбы Анны Исааковны за свое здоровье. Она занялась изучением различных систем и методик восстановления здоровья без лекарств. Стала испытывать на себе и голодание, и очищение, и физические нагрузки, и обливание холодной водой, и жесткую диету. По сути, эти эксперименты являлись, как она говорит сейчас, «издевательством над организмом», но женщина упорно искала то, что дало бы положительный результат. И добилась своего — болезни отступили. А интерес к методикам восстановления здоровья без лекарств остался.

Теперь Анна Исааковна мечтала помочь другим людям. Ей хотелось создать такое средство, которое служило бы и для профилактики болезней, и для восстановления здоровья. Добросовестно и целенаправленно она изучила множество отечественных и зарубежных публикаций, посвященных проблемам реабилитации, провела массу экспериментов и вновь добилась поставленной цели. В результате был изобретен новый продукт — отрубной хлеб без муки, дрожжей и яиц.

В России вообще трудно представить стол без хлеба. Но какой хлеб мы выбираем? Чего греха таить, редко кто уходит из булочной без вкусно пахнущего, свежего, мягкого

белого батона. И едим его с утра до вечера — и в виде бутербродов на завтрак, и вместе с супом во время обеда, а уж к вечернему чаю, как говорится, — сам бог велел. И мало кто задумывается, что пользы-то в таком хлебе чуть, а вреда много — тут и лишние калории, и затруднение работы кишечника. Правда, следящие за своим здоровьем стараются выбирать другой хлеб — из ржаной муки, с отрубями, зерновой. Но и он содержит муку, яйца, дрожжи, а эти продукты не всем показаны.

Вместе со своей подругой и единомышленницей Наталией Алексеевной Бойко Анне Исааковне удалось создать то, что по законам хлебопечения просто невозможно — сформовать неформующиеся массы. Если бы эти женщины были специалистами хлебопекарного производства и мыслили в рамках инструкции, скорее всего, они бы никогда не изобрели «неправильного» рецепта лечебного хлеба, названного ими «Добряк». В НИИ хлебопекарной промышленности его даже регистрировать отказывались. Тамашный технолог так и сказала: «Без мучной клейковины и рыхлителей выпечь хлеб невозможно, поэтому ваше изделие признать нельзя».

Но факт остается фактом. Хлеб из пшеничных отрубей и непророщенного зародыша семени пшеницы был создан. И это вскоре признали в том же институте. Доктор технических наук Т.Г. Богатырева написала в официальном отзыве: «Технология изготовления хлеба и сухарных изделий «Добряк», разработанная фирмой «Аната-К», отличается нестандартным подходом к решению задач, считавшихся проблемными в науке о хлебопечении».



Эти изделия сочетают в себе свойства диетического продукта, биологически активной добавки и лечебно-профилактического средства и в рационе питания могут заменить собой обычные сорта хлеба и хлебобулочных изделий. Не имея в своем составе муки, дрожжей, яиц и консервантов, они ни в чем не уступают обычным сортам и по своим вкусовым достоинствам».

Попытайтесь съесть шесть столовых ложек отрубей — думаю, особого восторга вы не испытаете. Но это же количество отрубей в сочетании с зародышами зерна пшеницы, входящее в один кусочек «Добряка» весом в 43 г, имеет очень приятный вкус. А благодаря высокому содержанию диетической клетчатки, отсутствию дрожжей и легкоусвояемых углеводов, хлеб приобретает и лечебно-профилактические свойства. Целебную силу ему придает и особый процесс ферментации, который проходит в определенных условиях от замеса до выпечки. Именно этот процесс пробуждает лечебную силу зародыша семени пшеницы.

Я попросила объяснить, в чем разница между использованием зародышей и проросших зерен пшеницы.

— Разница в том, что в проросшем зерне энергия жизни уже начала использоваться для его развития, а в зародыше она пока не расходуется и «энергетический взрыв» происходит уже в организме человека, — стала рассказывать Анна Исааковна. — Но это произойдет не ранее чем после двух недель употребления этого хлеба, пока клетчатка отрубей не очистит кишечник. В нашем хлебе ее содержится больше, чем в таком же количестве любого из злаков или

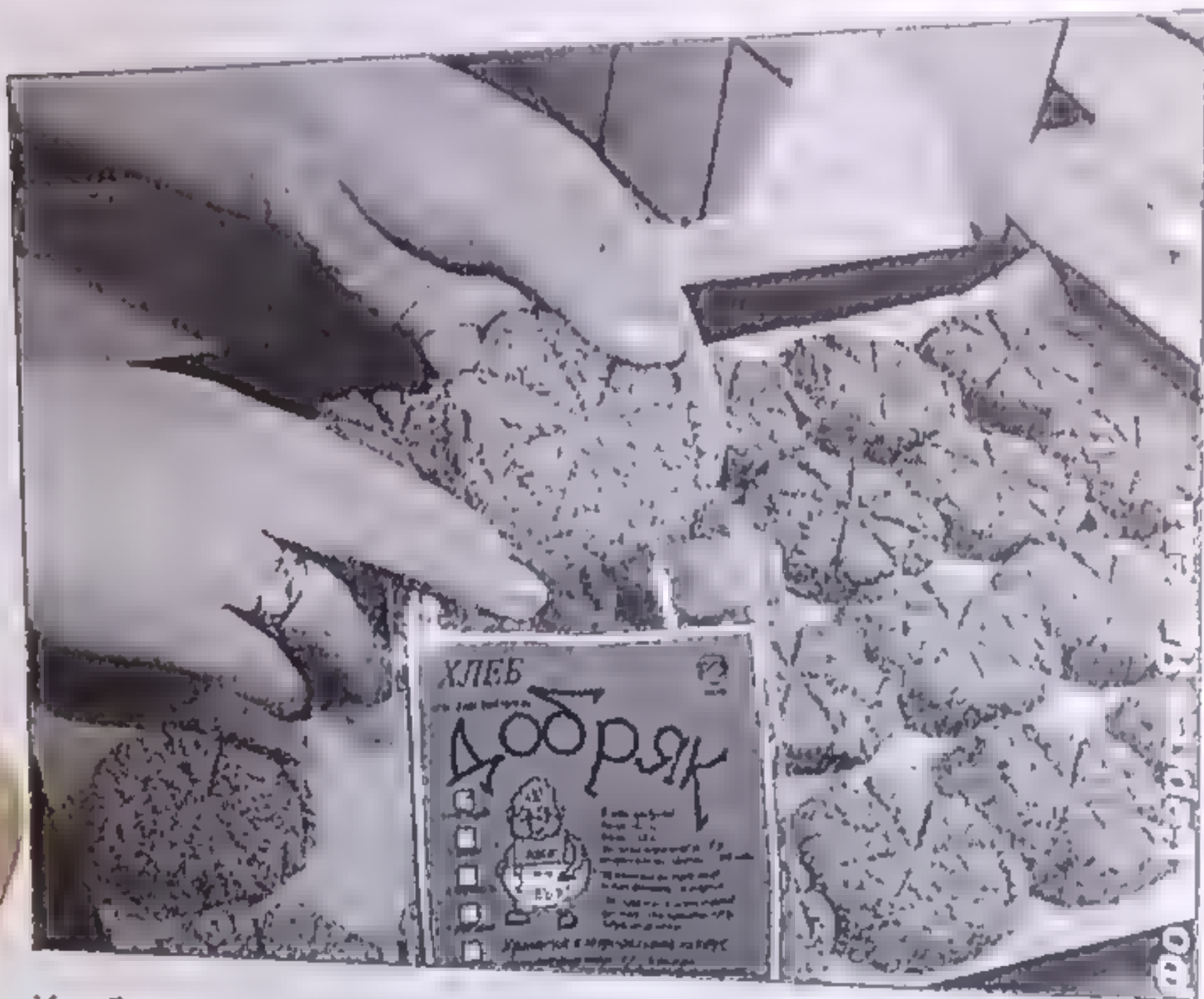
корнеплодов. Кстати, по подсчетам исследователей, ежедневное прохождение через кишечник нескольких десятков грамм натуральных пористых пищевых волокон (которые и содержатся в хлебе «Добряк») создает дополнительную поглощающую поверхность в несколько тысяч квадратных метров. Такой мощный природный сорбент, находясь в течение 4-5 часов в кишечнике, вбирает в себя и выводит токсины, шлаки, слизь и даже паразитов. К тому же организм насыщается витаминами  $B_1$ ,  $B_2$ ,  $B_5$ ,  $B_6$ ,  $PP$ ,  $E$ , макро- и микроэлементами (кальцием, магнием, хромом, фосфором, селеном, кремнием, марганцем, цинком), аминокислотами и другими биологически активными веществами, нормализуются обменные процессы. Наш хлеб стимулирует перистальтику и, словно внимательный и добросовестный «дворник», ведет тщательную «уборку» желудочно-кишечного тракта на всем его протяжении — от ротовой полости до прямой кишки, чего не могут сделать широко распространенные очистительные клизмы. Благодаря такому очищению, деятельность кишечника восстанавливается после недельного курса употребления хлеба даже при самых упорных запорах. При этом полезно выпивать не менее 2 л чистой воды, избегая газированных напитков, которые вызывают расслабление мускулатуры кишечника. А месячный курс лечения хлебом (2-3 кусочка в день, детям — 1 кусочек) приводит к снижению уровня сахара, через 3-4 месяца снижается уровень холестерина в крови.

Кстати, в этом первыми убедились сами создатели «Добряка». Его лечебные свойства помогают Ната-



лии Алексеевне, диабетика с десятилетним стажем, поддерживать нормальный уровень сахара в крови без каких-либо сахароснижающих лекарств и справляться с синдромом «диабетической стопы».

— Однако оздоровление не происходит автоматически, — уточняет сама Наталия Алексеевна. — Наш



Хлеб «Добряк» выпекается нескольких видов — с тмином, чесноком, кориандром, корицей и с изюмом. Для удобства употребления лепешки разделены на дольки

хлеб заставляет человека потрудиться на благо своего здоровья, потому что его надо долго и тщательно пережевывать, что многим людям, привыкшим быстро глотать пищу, поначалу кажется трудным. Но зато так лучше усваиваются полезные вещества, содержащиеся в диетической клетчатке. Поскольку переваривается она дольше, то и чувство насыщения длится дольше. Соответственно, употребляя хлеб «Добряк», можно довольствоваться меньшим количеством пищи. Это помогает сбросить избыточный вес, а бодрости и энергии у человека прибавляется.

Российская ассоциация диетологов высоко оценила хлеб «Добряк» в качестве сорбента, выводящего токсины и способствующего нормализации обменных процессов, и рекомендует использовать его вместо дрожжевых сортов для профилактики и лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта,

различных степеней алиментарного ожирения, при сахарном диабете II типа и сердечно-сосудистых заболеваниях.

Диапазон воздействия хлеба «Добряк» действительно очень широкий. Благодаря большому количеству клетчатки, он улучшает состояние при геморрое, варикозном расширении вен голени, дивертикулезе (множественном мешкообразном выпячивании стенок кишечника) и дивер-

тикулите — воспалении стенок дивертикула (выпячивания). Хлеб можно применять как общеукрепляющее средство больным, ослабленным и пожилым людям, беременным и кормящим женщинам, детям. Для школьников он просто находка: перекусить этой лепешкой на перемене намного полезнее, чем шоколадкой или бутербродом с колбасой. Кроме того, хлеб «Добряк» является средством профилактики «школьного» гастрита.

Благодарных отзывов о действии хлеба немало:

✍ «Я, В.П.Козлов, москвич, 1937 года рождения, познакомился с хле-



бом «Добряк» на выставке «Здоровье для вас» в марте 2004 года. С тех пор я употребляю только его вместо дрожжевого хлеба. У меня был повышенный сахар — через 2,5 месяца он снизился до нормы. Давление тоже снизилось. Я страдал тяжелыми запорами — сейчас стул у меня ежедневный. Посоветовал «Добряк» всем своим друзьям — они перешли на него и тоже почувствовали улучшение»;

✍ «После рождения второго ребенка я сильно поправилась. Пробовала сидеть на разных диетах, но ничего не помогало. Да и желудок стал болеть, появились нервозность и утомляемость, ухудшилось состояние кожи. Но как-то встретила подругу, у которой были такие же проблемы, и не узнала ее — она похудела и словно помолодела. Она и рассказала мне про этот чудо-хлеб. С тех пор прошло три месяца. Трудно даже поверить, что я без серьезных ограничений в еде похудела на 8 кг! И вкусовые предпочтения как-то изменились — я стала есть меньше колбасы и мяса, зато больше овощей. Н. Виноградова»;

✍ «Употребляю хлеб «Добряк» в течение двух месяцев ежедневно по 2-3 кусочка с едой. Он помогает мне от изжоги (у меня рефлюкс-эзофагит), от вздутия живота. Лучше переваривается пища, наладился стул, убрался живот, повысился мышечный тонус, я почувствовала себя сильнее и крепче. О.В.Суханина»;

✍ «О хлебе узнала от соседки по роддому и очень жалею, что не раньше. Из разговора с ней поняла, что беременность у меня бы протекала по-другому — без токсикоза и проблем с кишечником. Она посещала школу молодых семей, где

рассказывали о пользе хлеба «Добряк» во время беременности, после родов и в период кормления ребенка. Я теперь сама в этом убедилась — молока у меня много. Врач сказал, что это хлеб, который я ем регулярно, способствует лактации. Марина П. 27 лет»;

✍ «В целебном действии хлеба «Добряк» я убедился на себе — он помог мне излечиться от аутоиммунного гепатита. С глубокой благодарностью к производителям. Глава администрации г. Ленинска Волгоградской области Б.Д.Мальцев».

К сожалению, хлеб «Добряк» мало распространен, не многие о нем знают. Этому лечебному продукту не позволяет активно продвигаться на рынке нехватка средств. На экспериментальном производстве, которое организовали Анна Исаковна и Наталья Алексеевна, кроме них трудится лишь одна работница. На рекламу у них средств нет. Поэтому с этим хлебом знакомы только посетители выставок, в которых принимает участие фирма «Аната-К», и слушатели лекций А.И.Красновой «Еда вместо лекарств» в Политехническом музее. К сожалению, этого хлеба пока нет в детских домах, школах, центрах социального обслуживания, домах престарелых — то есть там, где он сослужил бы добрую службу.

В Москве хлеб «Добряк» можно купить только в трех магазинах (☎: 689-12-96).

✍ Мы публикуем статью о хлебе «Добряк» не на рекламной основе, а исключительно потому, что понимаем, как важно информировать читателей о полезном продукте лечебного питания.



Юрий Пеганов, мастер спорта

# СТРЕТЧИНГ У СТЕНЫ

В 80-х годах прошлого века стретчинг стал известен благодаря работам шведских и американских ученых. Поначалу он нашел применение в спорте и в аэробике, являясь ее базовым видом. Упражнения на растягивание использовались в спортивных тренировках, без них не обходилась ни одна фитнес-программа. Вскоре стретчинг стал модным направлением — им занимались те, кто боролся с лишним весом. Сегодня стретчинг вновь в моде. Это не только прекрасное средство оздоровления и восстановления сил, но и антистрессовая гимнастика, включающая в себя весьма простые и доступные всем упражнения

«Стретчинг» в переводе с английского означает «растягивание». Техника стретчинга направлена на растягивание отдельных групп мышц. Тренированные мышцы меньше подвержены травмам, быстрее восстанавливаются. Благодаря этим упражнениям, можно поддерживать гибкость и подвижность суставов. А от того, насколько подвижными будут суставы, зависит наше здоровье. Это знают все. Но много ли мы делаем для того, чтобы поддерживать свои суставы в рабочем, здоровом состоянии?

Большинство из нас, особенно это касается горожан, не проходит в



день и пяти километров. Мы совершенно отучили свой организм от элементарных движений. А ведь каждый день любой, даже самый крошечный, суставчик нашего тела требует, чтобы им работали, он жаждет нагрузки. Как любой механизм, сустав, долгое время находящийся без употребления, начинает давать сбои, у человека резко сокращается диапазон движений. Уменьшается подвижность и гибкость тела. У людей среднего возраста суставы становятся тугоподвижными, а ведь уменьшение подвижности суставов — один из признаков старости.



Как же спасти наши суставы от преждевременного старения? Выход один — ежедневно выполнять разнообразные упражнения на растяжение, с амплитудой, увеличивающейся до максимально возможной.

Дело в том, что поверхность костей внутри суставов покрыта тонким слоем хряща, и именно суставные хрящи обеспечивают движения в суставах с очень малым сопротивлением. Если сустав обездвижен, то хрящи становятся очень тонкими, пересыхают, поскольку при отсутствии необходимого количества движений меньше выделяется специальной смазки, обеспечивающей наилучшее скольжение хрящей в суставе. И только регулярная тренировка увеличивает толщину суставных хрящей, облегчает доставку к ним питательных веществ.

Упражнения стретчинга, растягивая мышцы, стимулируют в них обмен веществ, повышают эластичность связок и сухожилий. Стретчинг хорош и тем, что основан на естественных движениях. Вспомните, как сладко бывает потянуться после сна. Или с каким наслаждением мы, устав после долгой сидячей работы, распрямляемся, с усилием вытягиваемся, чувствуя, как проходят утомление и сонливость.

Но способность к растяжению мышц и к гибкости (суставной подвижности) проявляется по-разному. Под влиянием внешних условий — времени суток, температуры, нагрузки, общего утомления организма — она все время меняется. И разница между двумя показателями, взятыми в разное время, может быть весьма значительной. Гибкость повышается в тех случаях, когда в растягиваемых мышцах увеличивается

кровоснабжение, и наоборот, становится хуже, когда кровоснабжение уменьшается. Особенно это заметно после охлаждения мышц, а также после приема пищи — когда кровь отливает к органам пищеварения. Поэтому упражнения на растяжение нельзя делать в прохладном помещении или сразу после еды — они не дадут желаемого эффекта.

Не дадут результата и небольшие нагрузки. Ведь гибкость требует постоянной, методичной тренировки, и для ее развития очень важно количество выполняемых движений. Маленькие нагрузки помогут вам лишь на первых этапах занятий. А дальше нужно увеличивать число повторений упражнений, доводя их до ста и даже до двухсот раз.

Конечно, это не значит, что необходимо по двести раз делать все упражнения. Такая большая нагрузка нужна тем, кто уже достиг определенных результатов и нуждается в дальнейшем совершенствовании. Или тем, кто хочет акцентировать внимание на суставах, где есть проблемы, ведь у людей гибкость в разных частях тела не одинакова. (С возрастом особенно ухудшается подвижность в тазобедренных и плечевых суставах.)

Ученые, изучающие степень подвижности суставов, пришли к выводу, что для развития движений в плечевых суставах наиболее оптимальна нагрузка, включающая 40-45 повторений в одно занятие, для тазобедренных суставов необходимо 45-50 повторений, а для межпозвоночных суставов — 60-65.

Эти цифры являются средними, и не обязательно жестко их придерживаться. Если вы составляете программу для занятий, важно знать особенности своего организма и



уделять больше внимания тем суставам, которые у вас наиболее тугоподвижны. Однако нельзя и перебарщивать, стремясь во что бы то ни стало скорее достичь желаемого результата, — так можно легко травмировать сустав.

При растягивании тела и его частей в определенных направлениях происходит чередование кратковременного напряжения и расслабления мышц. Это и дает возможность за считанные минуты отдохнуть и восстановить силы, снять мышечное напряжение. Переход от физического напряжения к расслаблению и снова к напряжению — своеобразный тренинг и нервных центров. Многочисленными исследованиями установлено, что стретчинг способствует формированию навыка глубокого расслабления, а это благотворно влияет на эмоциональное состояние, снимает стрессы.

Где же и как заниматься стретчингом? Оказывается, что и обыкновенная стена — прекрасный гимнастический снаряд и тренажер. При этом можно использовать любые подручные средства.

Для ежедневной тренировки будет достаточно девяти простых упражнений. Количество повторений каждого из них нужно подбирать индивидуально — в зависимости от возраста, состояния здоровья, подвижности суставов.

1. Встаньте лицом к стене на расстоянии около 80 см от нее. Ноги поставьте вместе (или одну ногу немного выдвините вперед). Поднимите руки, вытяните их вверх и вперед, обопритесь о стену, прогнитесь в пояснице. Распрямите плечи и медленно тянитесь ладонями к максимально высокой для себя точке стены, не отрывая пяток от пола.

2. Встаньте левым боком к стене. Отведите назад прямую левую руку и положите ладонь на стену пальцами вниз. Не отрывая ладони, медленно выполняйте повороты туловища в направлении от стены и обратно, стараясь максимально растянуть мышцы груди и нагрузить плечевые суставы. Прodelайте то же, встав к стене правым боком. Следите, чтобы пальцы рук не отрывались от стены.

3. Встаньте левым боком к стене на расстоянии около 40 см от нее. Обопритесь левой ладонью о стену, правую руку заведите за голову. Не отрывая ступни от пола, постарайтесь максимально отвести бедра в сторону от стены, тренируя тазобедренные суставы. Прodelайте то же, стоя правым боком к стене.

4. Встаньте лицом к стене на расстоянии метра от нее. Наклоните туловище вперед под углом в 90 градусов. Ладонями обопритесь о стену, руки выпрямите. Медленно прогибайтесь вниз, насколько это возможно, растягивая позвоночник, межпозвоночные суставы и нагружая плечи.

5. Встаньте прямо спиной к стене на расстоянии около 30 см от нее. Ноги поставьте на ширину плеч, стопы держите неподвижными. Поворачивайте туловище поочередно в обе стороны, касаясь обеими ладонями стены. Это упражнение хорошо развивает гибкость всего позвоночника.

6. Встаньте спиной к стене, одна нога впереди. Ладонями обопритесь о стену на уровне макушки таким образом, чтобы пальцы рук были направлены вниз, локти вперед. Медленно и плавно выгибайте вперед грудную клетку.

7. Встаньте спиной к стене на



расстоянии около 30 см от нее, ноги на ширине плеч. При полностью выпрямленных коленях коснитесь ладонями стены, пропустив руки между коленями. Вариант упражнения: коснитесь обеими ладонями стены слева и справа от туловища. Это упражнение хорошо растягивает мышцы-разгибатели спины и мышцы задней поверхности ног.

8. Встаньте лицом к стене, ноги широко расставлены, одна нога впереди. Наклоните туловище вперед и обопритесь ладонями о стену. Выполняйте следующие движения: надавите на пол пяткой выпрямленной, стоящей сзади ноги (растягивание икроножных мышц и тренировка тазобедренного сустава), затем, не сгибаясь, перенесите вперед бедро стоящей сзади ноги (растягивание мышц-сгибателей бедра). Делайте упражнение в медленном темпе поочередно обеими ногами.

9. Выполняется у стены с шероховатой поверхностью. Встаньте лицом к стене. Одну ногу поднимите вперед на уровне тазобедренного сустава и обопритесь подошвой о стену так, чтобы она не скользила. Выполняйте следующие движения: наклоны туловища вперед

(растягивание мышц икры, мышц задней поверхности бедра и разгибателей спины), затем сгибание поднятой ноги с движениями бедра вперед, корпус прямой (растяжение мышц-сгибателей бедра опорной ноги). То же — другой ногой.

Дыхание во всех упражнениях произвольное. Каждое упражнение выполняйте не меньше двух минут. Не форсируйте тренировку, но и не прерывайте занятия.

## ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆

◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆

- Знаешь, что такое общий наркоз?
- Ну что?
- Это когда вместе с пациентом засыпает вся бригада хирургов.
- ◆
- Вы котов стрижете? — спрашивают ветеринара.
- И стригу, и кастрирую.
- Нет, моего кастрировать не надо.
- Ну, это как получится.
- ◆
- Официант, принесите мне жареного поросенка. Учтите: он должен быть нежирным, но с небольшой прослойкой сала. Не слишком мягким, но и не жестким. Не красным, а бледно-розовым. Не пережаренным, но с хрустящей корочкой. Вам все ясно?
- Не совсем. Вы не сказали, какая группа крови должна быть у этого поросенка.
- ◆
- На эту купюру вы ничего не сможете купить — она фальшивая.
- Вы меня не поняли. Я хочу только разменять ее.
- ◆
- Почему вы не сразу заявили в милицию о краже?
- Видите ли, когда я зашла в дом и увидела, что в нем все перевернуто вверх дном, я сначала подумала, что это мой муж искал чистую рубашку.



Борис Бочаров

## О ПОЛЬЗЕ ЯИЦ



Куриные и другие птичьи яйца во все времена служили человеку пищей, причем пищей полезной. Вместе с тем существует немало заблуждений относительно пользы и вреда яиц. Вот наиболее распространенные из них. Постараемся разобраться и отличить правду от вымысла

- Яйца вредны для здоровья, так как способствуют увеличению содержания холестерина в крови

Американское общество кардиологов хотя и не снимает ответственности холестерина за сердечно-сосудистые заболевания, но считает, что совсем исключать яйца из диеты не стоит. В желтке яиц действительно

много холестерина (в яйце среднего размера — 270 мг), однако, как показали многочисленные исследования, после употребления яиц уровень холестерина в крови почти не повышается. Для тех, кто сомневается в этом, можно порекомендовать приготовить яичницу с зеленью из 1 желтка и 2-3 белков, а еще лучше омлет на молоке. Кстати, яичный хо-



лестерин наименее вредный, потому что он «уравновешивается» лецитином, содержащимся в желтке и играющим не последнюю роль в питании нервных клеток.

- **Не следует есть яйца чаще 2-3 раз в неделю**

Подобный совет диетологов можно слышать довольно часто. Однако на самом деле здоровый и активный человек, если в течение дня он не потребляет другие белки животного происхождения, вполне может ежедневно съедать по 1 яйцу. Стоит отметить, что яичный белок — превосходный источник протеинов, к тому же усваивается он легче мясного. Но для разнообразия в свой рацион следует включать и другие животные или растительные белки.

- **Яйца плохо перевариваются**

Вообще, время переваривания зависит от способа приготовления. Если яйцо сварить всмятку, то белок полностью переварится через 1-2 часа, если вкрутую (или в виде яичницы) — через 3 часа. Чем дольше яйца подвергаются термической обработке, тем хуже будут перевариваться. Но и сырые белки перевариваются плохо. Кроме того, сырые белки затрудняют всасывание витаминов группы В.

- **Яйца вредны для печени**

Подобное довольно широко распространенное мнение не соответствует действительности. Дело в том, что помимо витаминов яйца содержат разнообразные вещества, в том числе холин и метио-

нин, а это полезные для печени аминокислоты. Кроме того, желток обладает уникальным свойством вызывать сокращения желчного пузыря, то есть стимулировать отток желчи в кишечник, что улучшает перистальтику и способствует усвоению жиров. Однако стоит оговориться, что тем, у кого проблемы с печенью, жарить яйца или готовить

**Яйцо покрыто скорлупой, которая почти целиком состоит из углекислого кальция. Основная масса питательных веществ яйца находится в желтке: жира — 29-32%, белков — 16-17%. Желток содержит до 17% жироподобного вещества — лецитина, который играет важную роль в питании нервных клеток как поставщик фосфора, а также в регулировании жирового обмена. В яичном белке содержится, соответственно, жира — 0,3% и собственно белка (протеина) — 12,5%. В яйце есть все необходимые человеку минеральные соли, витамины А, D, E, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, PP.**

**Диетическими** считаются яйца со сроком хранения до 7 дней; **столовыми** — до 30 дней; **охлажденными** — находившимися в холодильнике более 30 дней.

блюдо «яйцо под майонезом» (или другим подобным соусом) нежелательно.

Не рекомендуются яйца и тем, у



кого обнаружены камни в желчном пузыре, потому что процесс его сокращения под воздействием яичного желтка (как, впрочем, и многих других продуктов питания, например сливок или масла) может привести к движению камней и их застреванию в каком-нибудь узком месте — так возникает желчная колика.

• **Яичницу-глазунью можно есть, не опасаясь**

Сырые яйца есть не следует — можно заразиться сальмонеллезом. Однако не все знают, что опасность таят в себе и яйца всмятку, и плохо прожаренная яичница-глазунья. Многие любят нежный желеобразный белок, но именно в нем все зло. А потому нужно или хорошо прожаривать яичницу (лучше под крышкой), или варить яйца вкрутую.

• **Яйца часто становятся причиной сальмонеллеза**

В какой-то степени это верно. Однако, для того чтобы произошло такое заражение, должно совпасть сразу несколько условий. Во-первых, яйца должны быть инфицированы (статистика показывает, что зародыши сальмонеллы есть только в одном из 7 тысяч свежих яиц). Во-вторых, они должны долго храниться в неподходящих условиях. Такое совпадение бывает не так уж и часто, но во избежание неприятностей желательно перед употреблением яйца хорошо мыть. Кроме того, необходимо пери-



одически мыть ячейки для их хранения в холодильнике, поскольку скорлупа негерметична и бактерии могут проникнуть внутрь яйца.

• **Через неделю яйца становятся несвежими**

Свежесть яиц во многом зависит от условий их хранения. Если яйца сразу положить в специальную ячейку холодильника острым концом вниз, чтобы не было давления на «воздушную камеру» (пустое пространство между белком и скорлупой), то так они могут храниться до 3 недель.

• **Чем ярче желток, тем он полезнее**

Подобное утверждение не соответствует действительности. Дело в том, что цвет желтка — от бледно-желтого до оранжевого и даже красноватого — зависит от состава куриного корма. Насыщенный цвет желтка не свидетельствует о повышен-

ном содержании каротина, как многие думают.

• **От яиц толстеют**

Хотя яйцо и является весьма питательным продуктом, от него не толстеют. Более того, оно входит во многие лечебные диеты, для которых яйцо с его 13% протеинов и всего 80 ккал просто находка.

• **Яйца содержат абсолютно все, что необходимо для организма. Это чудо-продукт**

В какой-то степени яйца действительно можно назвать чудо-продуктом, настоящим кладом ами-



нокислот, витаминов, минеральных веществ. Они являются доступным источником ниацина, необходимого для питания мозга и образования половых гормонов; холина, улучшающего память и стимулирующего антитоксическую функцию печени; лецитина, препятствующего отложению холестерина.

Мин-дел, автор прославленной «Библии витаминов», указывает на содержание в яйцах витаминов А, Е, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub>, никотиновой кислоты, витамина К, необходимого для кровесвертывающей системы; биотина и фолиевой кислоты, препятствующих развитию врожденных пороков у новорожденных. Яйца обладают высокой энергетической ценностью и содержат ценные белки и биорегуляторы, большое количество минеральных веществ (в том числе кальций и железо).

Но говорить о том, что яйца содержат абсолютно все необходимое для организма — это большое преувеличение. К примеру, в яйцах отсутствуют углеводы и витамин С.

#### • Утиные и гусиные яйца непригодны в пищу

На самом деле они намного питательнее куриных. Единственное чего следует опасаться — это вредных микроорганизмов, которых в яйцах водоплавающих птиц больше. Специалисты утверждают, что 15-минутного кипячения яиц будет достаточно, чтобы обезвредить их.

#### • Яйца перепелиные

Перепелиные яйца намного ценнее куриных, в пяти перепелиных яйцах, которые по весу со-

### Яйца на Пасху

Яйцо издревле было символом нарождающейся и обновляющейся жизни. На этом представлении основано множество обычаев, существовавших у разных народов. В России в некоторых местностях закладывали в фундамент строящихся зданий яйцо, чтобы спорилась работа у строителей, а счастье и благополучие не покинули его будущих хозяев.

Крашеные яйца не только подают к праздничному пасхальному столу, их принято было дарить друг другу всю Пасхальную неделю.

Есть несколько версий о том, откуда берет свое начало обычай дарить и красить яйца на Пасху. Одна из легенд гласит, что на Пасху Мария Магдалина подала римскому императору Тиберию яйцо, окрашенное в красный цвет — цвет крови, пролитой Христом на кресте. На яйце было написано «ХВ!», то есть «Христос Воскресе!»

На пасхальных народных гуляньях часто устраивались игры с яйцами. Например, в деревнях яйца «катали». Выбирали небольшой ровный участок земли, утапывали, чтобы получилась ровная площадка, в земле делали неглубокие лунки. Каждый из участников приносил свои расписные яйца, которые раскладывали по лункам. Задачей каждого участника было выкатить противника свое яичко из лунки — тогда он становился победителем. Яйца выкатывали с помощью специального тряпчатого мяча со сплюснутыми боками, похожего на колесо.

Поскольку существовал обычай хранить яйца целый год до следующей Пасхи, их стали делать из дерева и расписывать орнаментами, узорами. Позже появились яйца из фарфора, серебра, украшенные драгоценными камнями.



ответствуют одному куриному, содержится:

◀ в 5 раз больше фосфора и калия,

◀ в 4 раза больше железа,

◀ в 6 раз больше витаминов  $B_1$  и  $B_2$ ,

а также больше витамина А, кобальта, меди, никотиновой кислоты, незаменимых аминокислот.

Перепелиные яйца оказывают положительное влияние на нервную систему человека, помогают лечить малокровие, гипертонию, бронхиальную астму, сахарный диабет. Сырые яйца перепелок спасают от инфаркта, туберкулеза, бронхита, у мужчин повышают половую потенцию. Перепелиные яйца не содержат холестерина и не заражаются сальмонеллезом, так как у них более толстая скорлупа.

#### • Яичная скорлупа лечит кариес

Для укрепления костей и профилактики кариеса многие родители дают своим детям есть яичную скорлупу. Однако на сегодняшний день, по крайней мере в стоматологии, нет убедительных данных о пользе яичной скорлупы для профилактики кариеса. Остается вопрос, попадает ли кальций из скорлупы в кровь, тем более в зубы? Поэтому стоматологи предпочитают другие методы борьбы с кариесом.

В то же время яичная скорлупа может использоваться как источник кальция для профилактики у детей рахита, а также у людей любого возраста при ломкости ногтей, остеопорозе, травмах костей. Биодоступность кальция из яичной скорлупы в подобных случаях повышается при одновременном приеме витамина D.

**М**ало кто любит крапиву — она считается сорной травой, быстро разрастается на участке, а полоть ее — удовольствие сомнительное, без перчаток здесь не обойтись. Даже случайное прикосновение к листьям крапивы вызывает не очень приятное ощущение, вслед за чем на коже появляются красные пятна и даже волдыри. Знаете, как по-эстонски звучит ее название? «Поцелуй холостяка». Как видите, с юмором у эстонцев все в порядке. Но крапива — это и одно из самых полезных растений наших широт. «Крапива одна стоит семи докторов» — так справедливо говорят в народе

Главная особенность знаменитого сорняка — способность вызывать небольшие ожоги кожных покровов. Родовое название крапивы, *Urtica*, так и переводится с латинского — «жгучий». Крапива жалит в буквальном смысле, поскольку острые волоски, которыми усеяны ее стебель и листья, впиваются в кожу. При любом, даже очень легком соприкосновении хрупкая оболочка волосков ломается, ее края ранят кожу, а содержимое, попадая в рану, вызывает раздражение. Дело в том, что всего лишь на 1 мг веса свежего крапивного листа приходится до 100 так называемых стрекальных клеток, наполненных жгучим веществом гистамином и муравьиной кислотой.

Кратковременное действие небольшого количества этих жгучих веществ является своеобразным лекарством.

По преданию, легионеры Цезаря

Владимир

хлестали — это о холодную же прохладный артрит который мендова

Впрямая жгучая миряет нрав, елистки клетки, яды, сильная если к этом жгуче татель

Крапивой одних. Побег чалас весен пивы щи, с листья хлеб. пивы неско счита царс пивы богат ти ка



# Поллелуй холостяка

хлестали себя крапивой — это обогрeвало их в холодную погоду. Такая же процедура — старинный способ лечения артрита и ревматизма, который можно порекомендовать и в наши дни.

Впрочем, даже самая жгучая крапива усмиряет свой «злой» нрав, едва разминается листик: стрекальные клетки, выбросив свои яды, становятся бессильными. То же самое происходит, если крапиву обдать кипятком, при этом молодые листочки, потеряв жгучесть, не теряют целебных и питательных свойств.

Крапива появляется ранней весной одной из первых среди растений. Поэтому издавна ее молодые побеги использовали в пищу — получалась витаминная добавка во время весеннего авитаминоза. Листья крапивы тушили, добавляли в зеленые щи, салаты, порошок из высушенных листьев подмешивали в муку и пекли хлеб. Вообще блюда из молодой крапивы очень вкусны. Неслучайно еще несколько веков назад крапивные щи считались одним из главных блюд царской кухни. В Шотландии из крапивы до сих пор варят пиво. Крапива богата растительным белком — почти как фасоль. Поэтому это растение



Фото Виктора Ахлoмова

как источник белка рекомендуется употреблять в пищу вегетарианцам. Впрочем, богатые витаминами и минеральными веществами молодые крапивные листья полезны для всех.

Александр Солженицын упоминает, что в лагерях из крапивы варили похлебку. И кто знает, может быть, именно она, ценнейший источник витаминов и необходимых человеку макро- и микроэлементов, помогала людям выжить в нечеловеческих условиях.

В крапиве двудомной содержится достаточное количество витаминов группы В. Бета-каротин (провитамин А) в крапиве столько же, сколько в облепихе и моркови, а аскорбиновой кислоты (витамина С) в молодой крапиве в четыре раза больше, чем в апельсинах или лимонах.

Особая же уникальность этого



растения в том, что в его зелени содержится *викасол* — витамин K, известный своими кровоостанавливающими свойствами. Вяжущие свойства крапивы издавна применялись в народной медицине как местное средство для остановки кровотечений.

Всю надземную часть растения можно использовать при малокровии, поскольку она содержит много железа. В листьях крапивы также много крахмалов, сахаров, эфирных масел, органических кислот (янтар-

**Листья крапивы предохраняют молоко от скисания. Свежее мясо и рыба, обложенные крапивой, сохраняются гораздо дольше.**

ной, щавелевой, лимонной) и других биологически активных веществ.

Крапиву широко применяют в медицине, и не только в народной, но и в научной. Вот лишь несколько ее целебных свойств:

- ♦ выводит из организма мочевую кислоту — полезна при подагре и других артритах;
- ♦ обладает мочегонным действием — рекомендуют при различных отеках;
- ♦ снижает уровень сахара в крови — помогает диабетикам;
- ♦ усиливает лактацию — советуют принимать молодым мамам;
- ♦ способствует выделению желчи и нормализации пищеварения — крапивный экстракт входит в состав желчегонных препаратов.

Лечебными свойствами обладают все части растения. Целебен свежий сок крапивы, полезны настои и отвары из листьев, стеблей и корней.

Сок можно получить из целого растения с помощью соковыжимал-

ки. Как правило, его назначают по 20 капель на четверть стакана теплой воды или молока за 20-30 минут до еды 3 раза в день. Сок пьют как общеукрепляющее средство при упадке сил, малокровии, весенней авитаминозе, а также как средство, помогающее при отеках, связанных с сердечной недостаточностью.

Настой делают так: 10-20 сухих или свежих листиков положить в термос, залить стаканом кипятка, выдержать в течение двух часов, затем процедить.

Чтобы приготовить отвар, надо такое же количество листьев залить стаканом кипятка, довести до кипения, подержать на маленьком огне под крышкой 2-3 минуты, потом настоять и процедить.

И отвар, и настой пьют по 3-4 столовые ложки за 20 минут до еды 3-5 раз в день — как витаминное средство, для улучшения кровообращения, для «очищения организма» при артрите, ревматизме, подагре, экземе. Настой из свежих весенних побегов особенно хорошо восстанавливает силы и тонизирует организм.

При геморрое можно применять смесь из листьев крапивы и коры крушины: по 10 г каждого растения залить литром кипятка, подержать на слабом огне 15 минут, процедить и употреблять по 0,5 стакана перед едой в теплом виде 3-5 раз в день.

Сок, настой и отвар крапивы применяются и наружно: для лечения ран, экзем, трофических язв, ожогов. Кусочки марли, смоченные в свежем соке, настое или отваре из сухих листьев, надо приложить к ране. К месту поражения кожи можно прикладывать и промытые в кипяченой воде размятые листья крапивы.

Для лечения ревматического полиартрита больные суставы натира-



ют соком свежей крапивы. То же самое делают при подагре, радикулитах, миозитах.

При различных артритах, в том числе подагре, невралгии, ишиасе, при вывихах (после вправления) полезны компрессы из крапивы. Смоченную в соке, отваре или настое крапивы ткань наложить на болезненные места, накрыть вощеной бумагой, обложить ватой и зафиксировать бинтом.

Корни крапивы, сваренные с сахаром, или семена, растертые в воде (1-2 г на прием), помогают при камнях в почках и желчном пузыре.

При частых носовых кровотечениях вдыхают порошок из высушенных листьев.

Крапива издавна использовалась как лечебное средство при хронических заболеваниях кожи головы и в косметических целях.

Отвар из корней применяют для ополаскивания волос при их выпадении, как средство против перхоти. Для укрепления и усиления роста волос, при ранней седине советую втирать в кожу головы сок свежей крапивы или ее настой. Для этого 1 ст. ложку листьев заварить стаканом кипятка, настоять в течение часа в термосе, а затем, вымыв волосы, втереть средство в их корни. Эту процедуру полезно делать один раз в неделю в течение одного-двух месяцев.

Для лучшего роста волос и избавления от перхоти 1 часть мелко нарезанных корней крапивы залить 2 частями горчичного масла, настоять при частом взбалтывании 20 дней, отжать,

## Крапива на нашем столе

Салат из крапивы. 200 г молодых листиков крапивы, пучок зеленого лука, зелень (петрушка или укроп), горсть очищенных кедровых орешков, 1 яйцо, половина лимона, 3-4 ст. ложки растительного масла.

Листья крапивы перебрать, промыть и залить на 5 минут кипятком. Затем откинуть их на дуршлаг и мелко порезать. Сварить яйцо, крошить в крапиву, добавить нарезанные зеленый лук и зелень. Посолить, посыпать сверху кедровыми орешками. Заправить салат сметаной или постным маслом (в этом случае можно выдавить сок половины лимона).

Дачные щи. 200 г крапивы, 1/2 лимона, 1 морковь, 1 луковица, 2 картофелины, укроп или петрушка, немного растительного масла, соль и сметана по вкусу.

Нарезанные лук и морковь пропассеровать на растительном масле. Залить крапиву кипятком, дать постоять 5 минут и откинуть на дуршлаг. В кастрюлю с водой (1,5 л) положить нарезанный картофель, когда закипит, добавить туда нарезанную крапиву и пропассерованные овощи. Посолить, выдавить сок половины лимона и варить до готовности картофеля. Разлить в тарелки, посыпать мелко нарезанным укропом или петрушкой, добавить сметану.

Омлет с крапивой. 500 г крапивы, 50 г растительного масла, 1 луковица, 3-4 яйца, петрушка или укроп, соль по вкусу.

Свежие листья крапивы перебрать, промыть и отварить в подсоленной воде. Откинуть на дуршлаг. На сковороде пропассеровать в масле мелко нарезанный лук, добавить крапиву, посолить, перемешать и тушить минут десять. Затем, взбив яйца, вылить их на сковороду, посыпать сверху нарезанной зеленью, накрыть крышкой и довести до готовности на маленьком огне.



профильтровать и втирать в кожу головы.

Вот еще одно средство, помогающее избавиться от перхоти, при выпадении волос и преждевременном их поседении. Смесь из измельченных листьев и корней крапивы (по 50 г) залить 0,5 л столового уксуса и 0,5 л воды, проварить 30 минут. Процеженным отваром каждый вечер в течение нескольких недель, массируя, смачивать кожу головы.

При жирной коже лица и юношеских угрях применяется отвар из листьев крапивы: 5-6 ст. ложек свежих листьев (или 3 ст. ложки сухих) залить 1 л холодной воды, поставить на огонь и довести до кипения. Снять с огня, дать настояться 20-30 минут, процедить. Ополаскивать лицо 5-6 раз в день и давать коже обсохнуть, не вытирая ее.

При сухой, стареющей коже рекомендуется крапивно-медовая маска. Растертые в кашу свежие листья смешать в равном соотношении с жидким медом и нанести на лицо на 10 минут.

В течение недели полезно растирать все тело настоем из листьев крапивы и соцветий календулы: 400 г крапивы и 100 г календулы залить 0,5 л кипятка, настоять сутки и процедить. Пользоваться как лосьоном, оказывающим тонизирующее действие на организм.

Настой листьев крапивы помогает и в качестве лечебных ванночек для потрескавшейся, огрубелой кожи рук. Руки подержать в настое 10-15 минут, вытереть и смазать питательным кремом.

При потливости ладоней поможет 5-минутная ванночка из настоя листьев крапивы и шалфея, взятых в равном количестве: 2 ст. ложки смеси настоять полчаса в литре воды.

При трещинах на коже ног и появлении потертостей рекомендуются такие ванночки: смесь из 2 ст. ложек измельченных листьев крапивы и 1 ст. ложки соцветий ноготков залить 1 л воды и настоять 1 час. После ванночки ноги нужно высушить, не вытирая, смазать питательным кремом и промассировать.

Общие ванны из сухих листьев крапивы снимают усталость, поднимают тонус, избавляют от воспалительных процессов на коже. Для приготовления ванны 250 г сухих измельченных листьев залить 1 л воды, прокипятить 10 минут. На одну ванну понадобится пол-литра процеженного отвара. Принимать ванну 15-20 минут при температуре воды 36,5°C.

Есть у крапивы и противопоказания. Она не рекомендуется гипертоникам, страдающим атеросклерозом и людям с повышенной свертываемостью крови. Препараты из крапивы нельзя применять при кровотечениях, вызванных полипами, кистой яичника или другими опухолями матки и ее придатков. Очень осторожно ее можно использовать при заболеваниях почек.

Сушеную крапиву можно купить в аптеках. Если же вы решите заготовить ее сами, то лучшее время для сбора — июнь-июль (когда крапива цветет). Сушат ее на чердаке или под навесом с хорошей вентиляцией, разостлав тонким слоем на чистой ткани, специальной сетке или бумаге. На солнце сушить крапиву нельзя, иначе она потеряет все свои ценные вещества. Сильно пересушивать листья тоже не рекомендуется: они становятся ломкими. Крапива хорошо высушена, когда начинают ломаться жилки и черешки. Хранят листья крапивы до двух лет в сухом, хорошо проветриваемом месте.



## 16 Энзимология «БЗ!» от А до Я

трудностях с выполнением можно делать упражнения лежа на спине.

Паванмуктаасана активизирует функцию поджелудочной железы и других органов пищеварения.

**Джанурасана.** Лечь на живот, ноги вместе, руки вытянуты вдоль туловища. Сделать выдох, согнуть ноги в коленях и взяться руками за тыльные стороны стопы (если это сделать трудно, можно взяться руками за щиколотки). Выпрямляя ноги и вытягивая вверх руки, как можно сильнее прогнуться, голову наклонить назад. Удерживать позу 1-2 минуты при спокойном дыхании. Можно в такт дыханию выполнять покачивания. Возвращаясь в исходное положение, вначале опустить туловище и согнутые ноги, затем руки. Положив ноги и голову на пол, расслабиться.



Джанурасана стимулирует функцию желез внутренней секреции, в том числе и поджелудочной, нормализует выработку инсулина. Благоотворно влияет на работу печени.

линия сгиба

## Энзимология «БЗ!»

### от А до Я

#### ПАНКРЕАТИТ

(воспаление поджелудочной железы)

#### ОСТРЫЙ ПАНКРЕАТИТ

Режим

2

Питание

2

#### ХРОНИЧЕСКИЙ ПАНКРЕАТИТ

Фитотерапия

3

Питание

10

Точечный массаж при запоре

12

Тепловые процедуры

13

Лечебные минеральные воды

13

«Очищение» поджелудочной железы

14

Упражнения йоги

14



## ПАНКРЕАТИТ

(воспаление поджелудочной железы)

### ОСТРЫЙ ПАНКРЕАТИТ

Наиболее частые причины возникновения — заболевания желчевыводящих путей и алкоголизм. Лечение проводится в условиях стационара. Большое значение имеет восстановительный этап после стационара.

### Режим

1. Полноценный сон, включая дневной, для восстановления функций центральной нервной системы и нормализации деятельности пищеварительных органов.

2. Двигательная активность. В первые дни после стационара следует ограничиться легкой утренней гимнастикой и непродолжительными прогулками (дважды в день по 30 минут). Затем в течение двух недель надо постепенно поднимать нагрузку: удлинять время прогулки, увеличивать темп ходьбы, выполнять лечебную гимнастику.

### Питание

Можно употреблять некрепкие мясные и рыбные бульоны, тушеное мясо, консервы из рыбы в собственном соку, яичные желтки, салаты из сырых

цев должны лежать у плеча, локти прижаты к телу. Пятки вместе, носки прижаты к полу. Дышать свободно.

Поднять голову и слегка запрокинуть ее назад. Медленно вдыхать, поднимая голову и грудь так, чтобы живот оставался прижатым к коврику. Ноги должны быть напряжены и прижаты друг к другу. Смотреть прямо перед собой. Задерживать дыхание на 6-8 секунд. Затем начать выдох, возвращаясь в исходное положение. Отдохнуть 6 секунд и повторить упражнение.

Выполнять 4 раза в день.

Бхуджанкаса активизирует все органы брюшной полости, укрепляет и нормализует функцию поджелудочной железы, печени и других органов пищеварения.

Паванмуктаасана. Встать, опустить руки вдоль туловища. Смотреть прямо перед собой. Поднять согнутую в колене ногу до подмышки. Обхватить одной рукой лодыжку поднятой ноги, а другую положить на колено. Прижать колено к груди без всякого нажима у лодыжки. Крепко стоять на другой ноге, не сгибая ее. Сохранять эту позу 6-8 секунд, затем разогнуть колено и опустить ногу на пол. Отдохнуть 6 секунд и повторить упражнение другой ногой.

Выполнять по 6 раз ежедневно. При





### «Очищение» поджелудочной железы

1. 2 кг петрушки пропустить через мясорубку и залить 3 л свежего деревенского молока (то есть непастеризованного) в 5-6-литровой эмалированной кастрюле. Варить 1,5 часа до состояния кашицы. В течение дня есть только эту кашу. Очищается не только поджелудочная железа, но и суставы.

2. Пропустить через мясорубку 1 кг лимонов, 300 г корня петрушки и 300 г чеснока. Смесь положить в эмалированную кастрюлю. Поставить в холодильник на 2 недели. Принимать по 1 ч. ложке за 15 минут до еды. Можно запивать настоем трав (1/3 стакана): смешать в равных частях черничный, брусничный и земляничный лист, стручки фасоли, кукурузные рыльца. Залить 1 ст. ложку сбора 1 стаканом кипятка и оставить на ночь настаиваться в термосе.

**Внимание!** Противопоказано при желчнокаменной болезни и обострении язвенной болезни желудка.

### Упражнения йоги



Бхуджанкаасана.

Лечь на живот, голову повернуть вправо или влево. Руки согнуть, кончики паль-

### ПАНКРЕАТИТ (воспаление поджелудочной железы)

#### ОСТРЫЙ ПАНКРЕАТИТ

овощей, фруктовые соки, ржаной хлеб. Исключаются жареные блюда, копчености, продукты, вызывающие брожение и вздутие кишечника (бобовые, капуста, виноград, газированные напитки), сало, спиртное. Все блюда готовятся на пару в протертом или измельченном виде. Температура пищи обычная. Холодные блюда не разрешаются. Режим питания дробный — есть 6 раз в день небольшими порциями. Диету необходимо соблюдать не менее 1,5-2 месяцев.

#### ХРОНИЧЕСКИЙ ПАНКРЕАТИТ

Это прогрессирующее воспалительно-деструктивное заболевание поджелудочной железы с нарастающим замещением полноценных клеток в органе соединительной (рубцовой) тканью и одновременным снижением его функциональных возможностей. Характерно длительное (годами) течение с чередованием обострений и ремиссий. Лечение комплексное. Правильно подобранная диета в сочетании с фитотерапией является определяющим фактором в профилактике обострений хронического панкреатита.

#### Фитотерапия

1. Семена укропа душистого, листья мяты перечной — по 30 г, плоды боярышника кроваво-красного, цветки бессмертника песчаного — по 20 г, цветки ро-



*Знакомство с БЗГ от А до Я*

машки аптечной — 10 г. 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом (200 мл) кипяченой воды, настаивать на водяной бане (в кипящей воде) в течение 15 минут при комнатном помешивании, охладить при комнатной температуре не менее 45 минут. Затем (так следует поступать при приготовлении всех описанных ниже настоев и отваров) процедить настой, отжать траву и долить кипяченой водой до первоначального объема. Пить по 1/2 стакана через 1 час после еды 3 раза в день.

2. Плоды аниса обыкновенного, кукурузные рыльца, корни одуванчика, трава горца птичьего, трава зверобоя продырявленного, трава фиалки трехцветной — в равных частях. 5 г сбора залить 1 стаканом кипятка, выдерживать на водяной бане 30 минут, снять, настаивать еще 30 минут. Пить по 1 стакану 3 раза в день.

3. Плоды тмина обыкновенного, листья крапивы двудомной — по 3 части, корневища аира болотного, корни валерианы лекарственной, трава тысячелистника — по 1 части. Готовить настой и пить его так же, как описано в рецепте 2.

4. Листья мяты перечной, листья крапивы двудомной — по 2 части, кора крушины ольховидной — 3 части, корневища аира болотного, корни валерианы лекарственной — по 1 части. 5 г сбора залить 1 стаканом кипятка, выдерживать на водяной бане 30 минут. Пить по 1/4 стакана 2 раза в день утром и ве-

дить массаж заранее сказать трудно. Если массаж одного уха не даст результата, попытайтесь попеременно воздействовать на точки то на одном, то на другом ухе. Иногда такое воздействие дает нужный эффект.

### Тепловые процедуры

Для уменьшения боли на область левого подреберья и поясничную область слева накладывают горчичники или перцовый пластырь, который не снимают 1-2 дня.

Внимание! Эту процедуру можно проводить только после консультации с врачом. При остром процессе она противопоказана.

### Лечебные минеральные воды

Рекомендуется пить воду слабой и средней минерализации: боржом, эссентуки №4, нарзан, арзни, кармадон, московскую, славяновскую, смирновскую. Принимать по 100 мл маломинерализованной воды с температурой 35-40 градусов 2-3 раза в день за 0,5-1,5 часа до еды в зависимости от характера желудочной секреции. При выраженной недостаточности секреторной функции поджелудочной железы целесообразно употреблять воды средней минерализации за 15-20 минут до еды.

важно помнить



## Тепловые процедуры

нужный эффект. Иногда такое воздействие дает на другом ухе. Иногда такое воздействие дает на другом ухе. Иногда такое воздействие дает на другом ухе.

12

Энциклопедия «БЗ» от А до Я

### Точечный массаж при запоре

Массаж биологически активных точек ушной раковины: точки запора (А), точки прямой кишки (Б) и точки толстой кишки (В) — приводит к слабительному эффекту. Точка А находится у нижней границы треугольной ямки, точка Б — в



1 — треугольная ямка, 2 — завиток, 3 — козелок, 4 — верхняя полураковина

Начинать массаж надо с осторожного разминания плавными движениями с очень маленькой амплитудой. Затем давление на точку усиливают. Сила нажима определяется появлением боли, но она не должна быть резкой. Постепенно чувствительность точек будет снижаться, тогда можно увеличить силу нажима. Продолжительность воздействия — 5-7 минут. Массаж точек можно повторять до 5 раз в день. На каком ухе лучше прово-

дальность точек будет снижаться, тогда можно увеличить силу нажима. Продолжительность воздействия — 5-7 минут. Массаж точек можно повторять до 5 раз в день. На каком ухе лучше прово-

Сн

15

чером до еды при запоре. Курс лечения — 5-7 дней.

5. Кора крушины ольховидной — 2 части, листья вахты трехлистной, листья мяты перечной, корни одуванчика — по 1 части. Способы приготовления и применения, как указано в рецепте 4.

6. Корневища аира болотного, корни одуванчика, корни валерианы лекарственной — по 1 части, кора крушины ольховидной — 3 части, листья мяты перечной, листья крапивы двудомной — по 2 части. 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом кипяченой воды, держать на водяной бане 30 минут, охладить в течение 10 минут. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день утром и вечером. Сбор регулирует работу кишечника.

Настои описанных в рецептах 1-6 сборов лекарственных трав содержат вещества успокаивающего, спазмолитического, болеутоляющего действия; дубильные; способствующие желчеобразованию и желчегонные; антимикробного действия. Они оказывают положительное влияние на течение заболевания.

7. Трава зверобоя продырявленного, кукурузные рыльца, трава спорыша — по 1 части, листья березы повислой — 2 части. 1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка, настаивать до остывания. Пить по 1/2 стакана (100 мл) 4 раза в день перед едой (в стадии ремиссии).

8. Трава тысячелистника обыкновенного, трава полыни горькой — по 1 части, листья шалфея лекарствен-

БДИГО ВНИИЛ



Энциклопедия «БЭЭ» от А до Я

ного, трава спорыша — по 2 части. Приготовить настой, как описано в п. 7. Пить по 1/4 стакана 3-4 раза в день перед едой при хроническом панкреатите с сопутствующей пониженной кислотностью желудочного сока.

9. Кора крушины ломкой, корни одуванчика — по 20 г, корни горечавки желтой, листья вахты трехлистной, трава чистотела большого, листья мяты перечной — по 15 г. Приготовить настой, как описано в п. 7. Пить по 1/2-3/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Сбор нормализует секреторную и моторную функции желчных протоков и поджелудочной железы, оказывает противовоспалительное действие, показан при хроническом панкреатите в стадии ремиссии.

10. Трава зверобоя продырявленного, трава чистотела большого, корни одуванчика, трава горца птичьего, плоды аниса обыкновенного, кукурузные рыльца, трава фиалки трехцветной — в равных частях. Приготовить настой, как описано в п. 7. Пить в теплом виде по 1 стакану 3 раза в день за 20-30 минут до еды. Сбор нормализует секреторную и моторную функции желчных протоков и поджелудочной железы, оказывает противовоспалительное действие.

11. Листья крапивы двудомной, кора крушины ломкой — по 3 части, корневища аира болотного, корень валерианы — по 1 части, листья мяты перечной — 2 части. Приготовить настой, как описано в п. 7.

Лилия Родиг

сахара и молока. Диета соблюдается 2-3 месяца. Принцип лечебного питания при реабилитации после обострения такой же, как при остром панкреатите.

Кроме того, полезно:

- проводить разгрузочные дни на огурцах — в течение дня съесть 3,5 кг огурцов за 6 приемов. Особенно благоприятно при избыточном весе;
- вместо кофе заваривать и пить с молоком цикорий (воспаление проходит через несколько месяцев при соблюдении режима питания);
- включать в питание морскую капусту — она богата никелем и кобальтом, недостаток которых может вызвать нарушение работы поджелудочной железы;
- в течение 20 дней есть на ужин тыквенную кашу, приготовленную следующим образом: сварить в 2 л воды 1 стакан пшениной крупы до полного разваривания, добавить 200 г натертой сырой тыквы и варить еще 20 минут, немного подсолить, влить 1 ч. ложку растительного масла.

• при запорах — увеличить количество овощей и фруктов в рационе; повысить потребление жиров (они препятствуют возникновению бродильных процессов в кишечнике), уменьшить потребление углеводов, особенно легкоусвояемых (сахар, сладкие блюда, каши и т.д.).



24. 10-15 г цветков бессмертника песчаного залить 200 мл холодной кипяченой воды, настоять 8 часов. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день за 20 минут до еды.

**Внимание!** При гипертонической болезни следует посоветоваться с врачом, так как бессмертник несколько повышает давление. Противопоказан при обтурационной желтухе (обтурация — закупорка), то есть когда желчевыводящие пути перекрыты камнями.

25. 1 ст. ложку измельченных шишек хмеля залить 1 стаканом кипятка, нагреть на водяной бане в течение 15 минут, дать остыть. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день до еды.

Кроме того, для лечения хронического панкреатита используют следующие лекарственные растения: буковица лекарственная, лапчатка прямостоячая (калган дикий), пижма обыкновенная, шиповник майский.

## Питание

После обострения надо организовать питание так, чтобы максимально щадить поджелудочную железу. Следует исключить жирную еду, которая может вызывать боли и понос, алкоголь, жареные и копченые продукты, острые блюда, крепкий кофе, свежую выпечку из сдобного теста, холодные напитки. Нередко бывает плохая переносимость

Пить по 1/2 стакана 2 раза в день (утром и вечером). Сбор нормализует секреторную и моторную функции желчных протоков и поджелудочной железы, оказывает противовоспалительное действие.

12. Зверобой, мяту, фиалку трехцветную, липовый цвет, ромашку смешать в равных частях. Заваривать как чай (1 ст. ложка на стакан) и пить в теплом виде по 1/2 - 1 стакану 3 раза в день.

13. Корни лопуха большого, трава полыни горькой, корни девясила высокого, цветки ромашки аптечной, цветки календулы (ноготки), трава зверобоя продырявленного, трава сушеницы болотной, трава хвоща полевого, трава череды трехраздельной, трава шалфея лекарственного — в равных частях. 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять 2 часа, после чего кипятить 2-3 минуты и настаивать еще 1 час. Пить по 1/2 стакана за 30 минут до еды 3 раза в день. Курс — 1 месяц.

14. Измельченные стручки фасоли, листья черники, измельченная солома овса — в равных частях. Залить 3 ст. ложки сбора 3 стаканами горячей воды. Кипятить на слабом огне 15 минут. Пить по 1/3-1/2 стакана 3 раза в день во время еды.

15. Листья и цветки черники, створки фасоли, листья и цветки земляники, плоды репейника, корень цикория, цветки василька полевого, листья и



цветки клюквы, кукурузные рыльца — в равных частях. 1 ст. ложку измельченного сбора залить в термосе 1 стаканом кипятка, настоять 6-8 часов. Пить перед едой по 1/3 стакана 3 раза в день.

16. Листья черники, брусники и земляники — в равных частях. 1 ст. ложку измельченного сбора заварить в термосе 1 стаканом кипятка, настоять 8-10 часов. Выпить теплым в течение дня в 3 приема.

17. Цветки календулы, цветки очанки, листья барбариса, цветки бессмертника, трава череды трехраздельной — в равных частях. 2 ст. ложки сбора (лучше использовать в виде порошка, смолв травы на кофемолке) залить 1/2 л кипятка, настоять ночь. Пить по 3/4 стакана за 30 минут до еды 3 раза в день в теплом виде. На ночь накладывать компресс на область желудка и на левый бок: льняную тряпочку шириной в ладонь смочить в простокваше, на нее наложить компрессную бумагу, завязать теплым платком. Курс лечения — 4 недели. При этом сахар, употребленный в пищу, надо заменить медом.

18. 2 ст. ложки софоры японской залить 1/2 л кипятка, настоять ночь. Пить по 1/2-3/4 стакана до еды.

19. 10 г травы дягиля лекарственного залить 1 стаканом кипятка, настоять 2 часа, процедить, отжать. Пить по 1 ст. ложке 4 раза в день перед едой.

20. 10 г травы пастушьей сумки залить 300 мл ки-

линия сгиба

пятка, кипятить 30 минут на слабом огне. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Внимание! Противопоказано при тромбофлебите и беременности.

21. 3 ст. ложки травы зверобоя залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа. Пить по 1/3 стакана за 30 минут до еды 3 раза в день. Курс — 2 месяца.

Внимание! Трава зверобоя может вызывать неприятные ощущения в области печени и горечь во рту, запоры, понижение аппетита. Поскольку зверобой повышает артериальное давление, при гипертонической болезни желательно употреблять его только в составе сборов, в состав которых включены травы, снижающие давление.

22. 1 ст. ложку цветков календулы залить 2 стаканами кипятка, настаивать 30 минут. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день за 20-30 минут до еды.

23. 10 г (3 ст. ложки) цветков бессмертника песчаного (цмина песчаного) залить стаканом горячей кипяченой воды, закрыть крышкой и нагревать на водяной бане при частом помешивании 30 минут, охладить при комнатной температуре 10 минут. Хранить в прохладном месте не более 2 суток. Принимать в теплом виде по 1/2 стакана 2-3 раза в день за 15 минут до еды. Активизирует функцию поджелудочной железы, оказывает желчегонное действие.



# Поможем друг другу

✎ "Последнее время у меня участились носовые кровотечения, да такие сильные, что я с трудом их останавливаю. Я использую турундочки с перекисью водорода, прикладываю холодное к переносице. Если кто-то знает еще какие-нибудь способы, напишите, пожалуйста, на адрес редакции".

Ольга Попова, г. Москва

✎ "Мне 56 лет. Последнее время стали часто отекать ноги в щиколотках и стопах. Раньше это случалось только летом в жару, а теперь — и зимой тоже. Напишите, пожалуйста, в редакцию, как справиться с этой проблемой".

Т.Герасимова, г. Москва

✎ "В этом году у меня юбилей — 60 лет. Жизнь мою отравляет аритмия. Стоит поволноваться или что-то поделать по дому, как тут же возникает приступ. Может быть, кто-нибудь знает хорошее средство от аритмии? Буду благодарна за любой совет".

Наталья Чванова, г. Тверь

✎ "В прошлом номере я прочла статью о растительных препаратах, выпускаемых фирмой "Артемизия". Меня особенно заинтересовали фитокapsулы "Антигельм", очищающие организм от гельминтов, трихомонад и хламидий, и фиточаи "Стевия" и "Фазеолия плюс", снижающие сахар в крови. Я даже нашла их в аптеке, они действительно недорогие. Готова приобрести их, но мне нужна индивидуальная консультация. Дело в том, что кроме сахарного диабета у меня есть и другие болезни. Хотелось бы узнать, с чего мне лучше начать прием и как сочетать эти фиточаи при моих заболеваниях".

Татьяна Пирогова, г. Москва

✎ Всем, кого заинтересовала эта публикация и кому необходимо получить индивидуальный совет, сообщаем телефон консультанта Научно-производственного объединения "Артемизия", готового ответить на все ваши вопросы: ☎ (095) 903-86-00.



## СОВЕТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

### Помогает от заикания

Привожу эффективный рецепт против заикания. Использовать его можно только в начале лета, так как понадобится сок свежих растений — крапивы жгучей и ясенца белого. Нужно собрать равное количество цветков и листьев этих растений, выдавить и смешать две капли сока крапивы с тремя каплями сока ясенца. Смесь положить под язык и держать 5 минут, не глотая. Повторять эту процедуру желательно несколько раз в день через каждые два часа. Курс лечения — 10 дней. Как правило, оно помогает.

Н.Г.Мороз, 38714, Полтавская обл.,  
Полтавский район, с. Супруновка,  
ул. Садовая, 78

### Незаменимый козий жир

Все знают, как полезно козье молоко. Его белок содержит весь набор незаменимых аминокислот, благодаря чему это молоко повышает иммунитет, благотворно влияет на все органы человека. Его нужно пить людям, ослабленным тяжелыми болезнями, пожилым и детям.

Что касается козьего жира, то это вообще уникальный продукт. В детстве я была очень болезненным ребенком, а с возрастом мои недуги еще больше усилились. Проще было назвать то, что у меня не болит. Я пыталась себе помочь, как могла. Закончила фельдшерский факультет медучилища, изучала лекарственные растения. Бабушка купила ради меня козу, и я заинтересовалась свойствами козьего молока и жира (его называют лой).

Оказывается, лой обладает противовоспалительным, смягчающим, бактерицидным, ранозаживляющим и многими другими свойствами. Но если к нему добавить отвары и настойки трав, то получаются целебные мази. Растирки такими мазями помогают при заболеваниях дыхательных путей, кожи, желудочно-кишечного тракта, мочеполовой системы, опорно-двигательного аппарата. Приведу два рецепта.

**Чесночная мазь.** Это одно из лучших средств от простуды, особенно для маленьких детей. Измельчите 1-2 головки чеснока, залейте эту массу 1/4 стакана оливкового масла, как следует перемешайте и выставите на солнечный свет на 10 дней (2-3 раза в день помешивайте ее). На 11-й день смесь отфильтруйте, добавьте 2-3 капли эвкалиптового масла и смешайте с козьим жиром до образования сметанообразной мази. Ею хорошо растирать грудь и спинку ребенка. Можно втирать ее в кожу при ушибах и воспалениях.

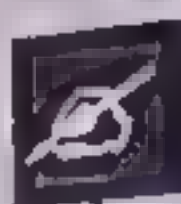
**Мазь от суставной боли.** Цветки каштана, сорванные весной, залить медицинским спиртом и дать настояться в течение недели. Затем тщательно перемешать с козьим жиром. Полученную мазь втирать в больные места. Можно делать компрессы. Если вы не выходите на улицу, можно ходить с таким компрессом целый день. Через месяц такого лечения самые сильные боли уменьшатся. Мне потребовалось два курса, чтобы забыть о боли в колене.

Надежда Ивановна Плетенская, 14032  
г. Чернигов Полтавской обл.,  
ул. Доценко, 30-119





**Рубрику  
ведет  
Татьяна  
Сахарчук,  
кандидат  
медицинских  
наук**



*«Прошу вас, если возможно, ответить на вопрос: почему кал бывает черным?»*

Л.Корнеева, С-Петербург

В медицине для этого симптома есть специальные термины — «мелена», «стул цвета дегтя», «дегтеобразный» (черный полужидкий). Часто такое окрашивание стула объясняется кровотечением в желудочно-кишечном тракте. При сильном кровотечении или при выделении крови из нижних отделов желудочно-кишечного тракта (толстого кишечника) в стуле появляется алая кровь. А если кровотечение менее сильное или оно происходит в верхних отделах (например, в двенадцатиперстной кишке), гемоглобин крови успевает перевариться в просвете кишечника и приобрести черный цвет.

Причины кровотечения могут быть разными: язвы, полипы (или иные опухоли), дивертикулы (выпячивания стенки кишки) и другие заболевания. Даже при небольшом кровотечении теряется гемоглобин, что может привести к анемии (ее признаки — слабость, головокружение вплоть до обмороков, шум в ушах), падает артериальное давление, снижается иммунитет. Следует учитывать и то, что умеренное кровотечение может в любой момент усилиться и стать опасным.

При появлении черного стула нужно немедленно проконсультироваться с врачом, чтобы уточнить диагноз и решить вопрос о лечении (может потребоваться оперативное вмешательство). До прихода врача рекомендуется поменьше двигаться (лучше лежать), не выполнять физическую работу. Нельзя есть горячее, класть на живот грелку. Желательно принять лекарства, останавливающие кровотечение: хлористый кальций или глюконат кальция, викасол, аскорутин.

Наличие кровотечения подтверждается анализом кала на скрытую кровь. Его сдают после трех дней диеты, исключающей продукты, содержащие гемоглобин (мясо, рыба, птица, колбаса, паштет). Даже после окончания кровотечения и восстановления нормального цвета стула анализ дает положительный результат еще 5-6 дней. Для уточнения причин кровотечения проводят УЗИ, эндоскопическое и рентгеновское обследования.

Окрасить стул в черный цвет может и прием некоторых лекарств — например, препаратов, содержащих железо или серебро, активированного угля (карболена), полифепана. Если вы, принимая какое-то новое лекарство, заметили окрашивание стула в черный цвет, внимательно прочтите аннотацию.



# Спаржа по-калифорнийски

В известной истории на вопрос официанта «С чем будете есть спаржу, мсье?» один гурман ответил: «С благоговением». Тонкий, изысканный вкус этого овоща когда-то могли оценивать лишь очень состоятельные люди. Поэтому и называли спаржу не иначе как господским овощем. Что греха таить, и сейчас спаржа почему-то считается очень редким и довольно дорогим деликатесом, иностранным лакомством, недоступным для многих россиян. Да, это действительно деликатес, но скорее по вкусу, а не по доступности

Вы будете удивлены, но спаржу давным-давно выращивали не только за границей, но и в России — ее культурные сорта возделывали еще в начале XVIII века. Отечественные огородники сажали ее и в открытом, и в закрытом грунтах, и качество этой спаржи было отменное. И в чем тут дело, непонятно, но сейчас спаржа в основном употребляется лишь для украшения букетов — это тот самый аспарагус, чьи легкие зеленые веточки так эффектно оттеняют цветы. Мы же поговорим о молодых побегах растения, которые и употребляют в пищу.

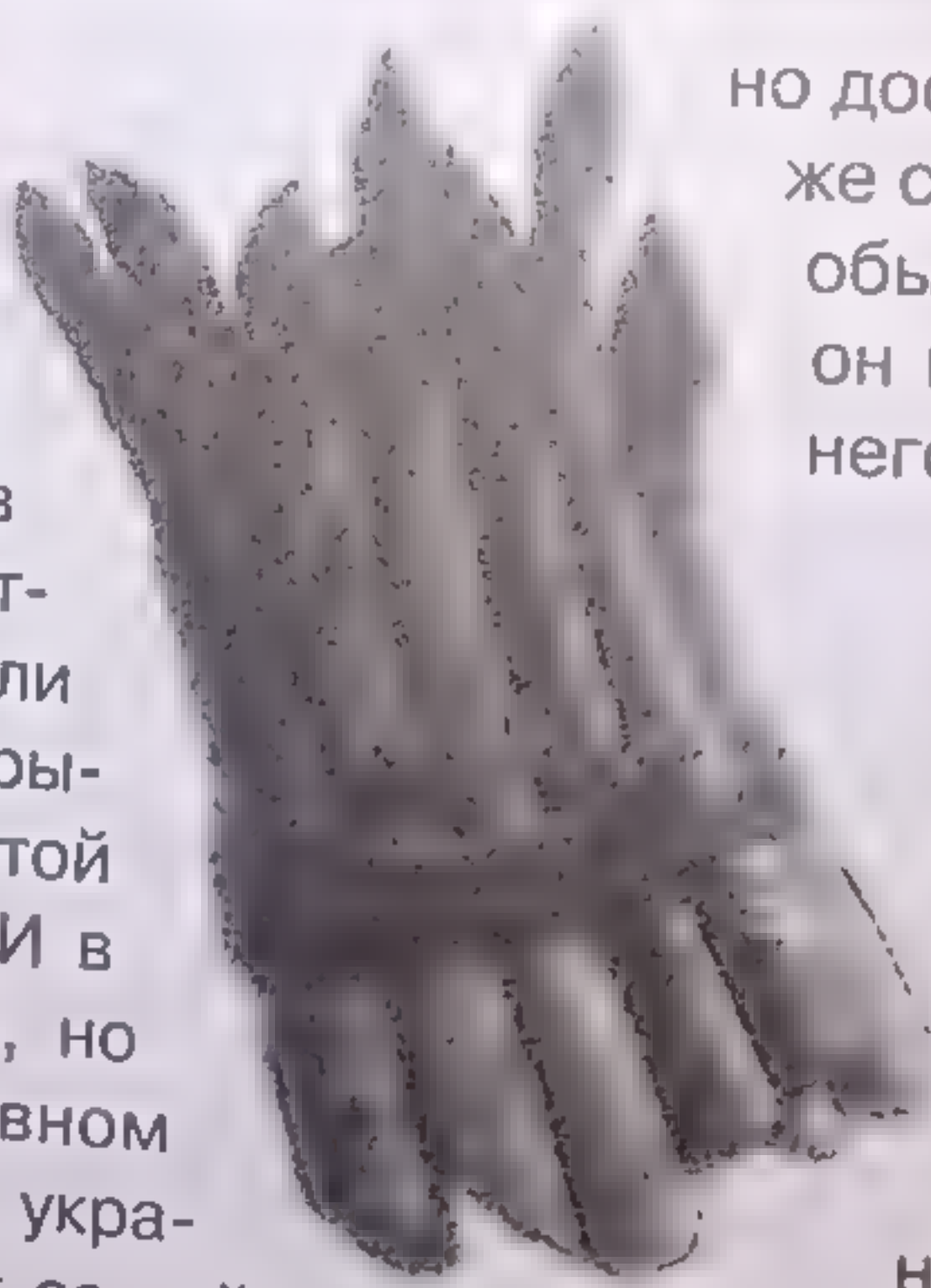
Само слово «спаржа» в переводе с греческого и означает «побег». На стол и попадают, собственно, одни побеги растения, которые букваль-

но достают из-под земли. Что же содержит в себе этот необычный овощ, полезен ли он и почему, что можно из него приготовить?

## Спаржа в нашей аптечке

В спарже содержится довольно много витаминов: С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР, провитамин А. Есть в ней и аминокислота аспарагин, сапонины, углеводы (сахара). Препараты, в которые входит спаржа, оказывают мочегонное, слабительное, сосудорасширяющее действие, выводя из организма хлориды, фосфаты, мочевины. Благодаря аспарагину, они успокаивающе действуют на сердце, улучшают работу почек, понижают давление.

Из молодых побегов готовят нас-





той и пьют как мочегонное средство. Для приготовления настоя надо около 2 ст. ложек измельченных побегов положить в термос, залить 0,5 л кипятка, настаивать 1 час и пить по 1/4 стакана 3 раза в день. А при подагре народная медицина советует готовить сироп. Для этого сначала следует отжать сок из побегов спаржи и уварить его с сахаром (соотношение сока и сахара 1:2). Принимать по 2-4 ч. ложки несколько раз в день. Отвары спаржи издавна применялись как кровоочистительное средство при угрях и золотухе.

## Спаржа на нашем столе

еще не потеряли своей нежности. Побеги спаржи вкусны, полезны и весьма питательны. В них, кроме витаминов, содержится достаточное количество хорошо усвояемых белков. Тонким ароматом этот овощ обязан эфирному маслу. В сочетании все эти вещества придают спарже неповторимый вкус, а кроме того, способствуют хорошему настроению, улучшая самочувствие, придавая бодрости и энергии.



нарных книг, я выбрала некоторые наиболее приемлемые для нас блюда, рецепты которых и предлагаю вашему вниманию.

Спаржа под голландским соусом. 300 г спаржи, для соуса: 50 г сливочного масла, 2 желтка, 1/4 стакана молока, половина лимона (сок и цедра), соль, сахар. Спаржу очистить, отварить в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг. Подавать с соусом. Для его приготовления взбить желтки с маслом и молоком — масло распустить на паровой бане, добавить желтки и молоко, взбивать до образования густой консистенции. Соус ни в коем случае не доводить до кипения! Выжать в соус сок лимона, добавить соль и сахар по вкусу.

Спаржа под грибным соусом. 0,5 кг спаржи, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 1 стакан грибного бульона (можно заменить бульоном из кубика), 200 г сушеных грибов, 4 яичных желтка, 250 мл сливок, молотый мускатный орех на кончике ножа, соль по вкусу. Спаржу очистить, помыть, нарезать на кусочки длиной 2-3 см, отварить в подсоленной воде. Для приготовления соуса размочить в воде сушеные грибы, мелко их нарезать, потушить в масле и добавить муку, предварительно обжарив ее до золотистого цвета на отдельной сковороде. Не снимая с огня и аккуратно помешивая, влить бульон и сливки, а затем добавить желтки и мускатный орех. Посолить. Грибной соус подавать отдельно.

Спаржа под соусом «винегрет». 500 г спаржи, по 1 ст. ложке мелко нарубленной зелени петрушки и зеленого лука, 1 луковица, 1 крутое яйцо, 1 ст. ложка уксуса, 3 ст. ложки растительного масла, 1/2 ч. ложки

горчицы, соль и перец по вкусу. Спаржу почистить, помыть и отварить. Остудить. Затем приготовить соус: смешать мелко нарубленную зелень, лук, яйцо, уксус, растительное масло и горчицу. Посолить и поперчить. Смешать соус со спаржей и подать на стол.

Запеченная спаржа. 200 г спаржи, 1/2 стакана сметаны, 1 яйцо, 50 г сливочного масла. Помыть и почистить спаржу, уложить в форму (или на сковороду). Взбить яйцо со сметаной, предварительно посолив. Залить этой смесью подготовленную спаржу и поставить в духовку на 20 минут. Подавать горячей. Как вариант — перед запеканием поверх молочного соуса посыпать спаржу тертым сыром.

Суп из спаржи по-калифорнийски. 500 г спаржи, 1 л воды, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 1 ч. ложка сахара, 2 ст. ложки лимонного сока, 2 желтка, 1 ст. ложка сливок, кусочек ананаса, соль. Побеги спаржи хорошо промыть, срезать верхушки и поставить их тушить в небольшом количестве воды. Оставшуюся спаржу отварить, не очищая, в подсоленной воде, вынуть, протереть через сито, положить обратно в воду, добавить сахар, сливочное масло и тушеные верхушки побегов. Дать еще раз закипеть, затем снять суп с огня. Сливки и желтки смешать, добавить лимонный сок, посолить, вылить в суп. При подаче на стол посыпать натертым на крупной терке ананасом.

### Спаржа на нашем огороде

А сейчас советы тем, кто хочет сделать спаржу весьма доступным деликатесом. Для этого достаточно



двух условий: наличия дачного участка или огорода и вашего желания.

Чтобы вырастить спаржу, надо потрудиться. Грядки со спаржей закладываются на 15-20 лет. Земля для ее посадки должна быть рыхлая, хорошо удобренная органическими удобрениями. Проследите и за тем, чтобы грунтовые воды не подходили к поверхности ближе, чем на 1,5 м, поэтому грядки со спаржей лучше разместить на повышенных участках, где к тому же много солнца. Если у вас кислые почвы, их надо произвестковать. У спаржи достаточно мощное корневище, поэтому перед посадкой как можно глубже прорыхлите почву.

Спаржу разводят двумя способами — рассадой или делением корневища. Конечно, можно вырастить ее и семенами, но это намного труднее. Сведения для особо упорных: семена перед посевом держат 3-5 дней в слабом растворе марганцовокислого калия при температуре 30-35 градусов, раствор при этом ежедневно меняют. Затем семена проращивают в течение 4-5 дней или во влажной ткани, или в фильтровальной бумаге (температура при этом должна быть 20-25 градусов).

Ранней весной, окончательно подготовив грядки (внеся до 10 кг перегноя на квадратный метр, а также огородную смесь — до 1 кг на квадратный метр), перекопав их вилами на полную глубину, высевают пророщенные семена. Расстояние между рядами должно быть 30-40 см, в ряду между семенами — 10-15 см. Глубина заделки 3-4 см. Семена сеют, когда почва прогреется до 13-15 градусов (обычно, когда сеют огурцы). После посева ряды лучше присыпать односантиметровым

слоем перегноя. Дальнейший уход предполагает полив, прополку, прожигание посевов, посадку новых растений вместо погибших. Подкармливать рассаду следует на второй день после полива (навозную жижу разводят водой в 4-5 раз, делают раствор аммиачной селитры — 40 г на 10 л воды). Осенью полученную рассаду отбирают для последующей посадки в грунт (осенью или следующей весной). Рассада считается годной, если у растения не меньше пяти стеблей, а в основании есть развитые, толстые почки. Рассаду, оставленную в рассаднике, осенью до наступления холодов прикрывают перегноем (слоем 2 см). Если же вы уже отобрали рассаду, но вам не удалось ее высадить осенью в грунт, прикопайте ее в канавках, в местах, где относительно сухо, и засыпьте растения перегноем.

Гораздо легче развести спаржу при помощи уже готовой, купленной рассады. Посадку готовой рассады проводят ранней весной, до отрастания побегов. Следует приготовить канаву, насыпать в нее холмики перегноя (расстояние между ними 40 см), а затем на каждый холмик высадить кустик спаржи. Посадив, засыпьте его небольшим слоем удобренной земли, затем уплотните ее, полейте. В первый год после посадки рассады уход за ней состоит в регулярных подкормках и тщательной прополке. Чтобы земля между кустиками спаржи зря не пропадала, можно посадить здесь кустовую фасоль, лук-севок, салат.

Спаржа отрастет в начале мая. В первый год посадки никакого сбора урожая не будет. Толстые побеги превратятся в длинные ветки, вся грядка сплошь затянется рослой



ботвой. Эту ботву глубокой осенью надо вырезать, а почву из междурядий подсыпать в канаву. На следующий год, в апреле, когда побеги спаржи поднимутся над грядкой, канаву целиком заполняют почвой и перегноем. В междурядьях последний раз можно высадить какие-нибудь уплотняющие землю культуры (например, фасоль). Осенью ботву снова вырезают, почву между кустиками спаржи рыхлят, посыпают перегноем.

Урожай можно будет собирать лишь на следующую весну, примерно через 20-25 дней после оттаивания почвы. Первый урожай собирают 2 недели (в последующие года побеги собирают уже в течение 30-45 дней). Сигналом к началу уборки служит появление трещин на грядках. Увидев трещины, отгребите почву и обнажите побеги. Далее их можно срезать ножом или просто отламывать. Обычная длина побега — около 25 см. Если спаржу выращивают на зеленые побеги, то срезают ежедневно (высота их 15-20 см), на 2 см ниже поверхности почвы. После сбора сразу же приведите грядки в прежнее состояние.

Конечно, спаржа для нас — деликатес, такой же, как артишоки, портулак и другие непривычные нам овощи. Но ведь в Европе все эти «деликатесы» прекрасно выращиваются в обычных садах и на огородах. Да, собственно, там они и не считаются деликатесами, ежедневно появляясь на столах и прекрасно дополняя и обогащая рацион. Так что, возможно, дело лишь в нашем неумении или нежелании их выращивать?



**О том, что музыка влияет на состояние человека, меломанам хорошо известно. Одна мелодия прогоняет грустные мысли, другая наводит светлую печаль, третья вызывает желание танцевать. В сущности, музыку для того и слушают. Но мало кому известно, что с ее помощью можно улучшить не только настроение, но и самочувствие. Скажем больше: можно даже избавиться от некоторых болезней. Так считали врачи древности, это подтверждают и современные исследователи**

Профессор Анатолий Иванович Полетаев, народный артист России, руководитель Государственного академического русского концертного оркестра «Боян», не сразу зафиксировал эффект воздействия музыки на здоровье слушателей. Музыканты просто играли, а зал просто слушал. Однажды кто-то из слушателей поделился с Анатолием Ивановичем странным наблюдением: на концерт он пришел простуженным, с высокой температурой, а после концерта температура снизилась, насморк и кашель исчезли. Потом другой меломан попросил музыкантов объяснить чудесный факт своего выздоровления. Потом третий...

Анатолий Иванович и его музыканты стали собирать такие признания слушателей. Правда, выводы делать не спешили. Двадцать лет назад заявление, что музыка в исполнении «Бояна» целебна, выглядело бы шарлатанством и саморекламой. Полетаев и сейчас считает,



Олег Грибков

# Концерт вместо таблеток



Фото Виктора Ахлмова

что на такие утверждения имеют право только ученые. А он всего лишь излагает факты.

— Во времена, когда о целебности музыки я только догадывался, один мой знакомый, большой начальник, заболел раком простаты. Я не случайно упоминаю его статус. Возможностей лечения у него было больше, чем у других, — с ним работали самые лучшие специалисты, использовали самые современные методы. Но болезнь прогрессировала, и врачи признали свое бессилие. Мы с друзьями зашли к нему в

гости, когда он уже не вставал с постели. Он отказался от встречи — видимо, не хотел, чтобы мы увидели его беспомощным, раздавленным болезнью. Тогда я передал его супруге диск со 2-м концертом Рахманинова в исполнении нашего оркестра. Не могу сказать, что больной отличался особой любовью к музыке. Просто он бывал на наших концертах, а диск только что вышел.

Вдруг через месяц он мне звонит и благодарит за подарок: «Чем больше слушаю, тем больше нравится». Музыка оказалась настолько



созвучной его состоянию, что он слушал этот концерт по несколько раз в день. А еще через месяц я получил приглашение на прием по случаю неожиданного улучшения его состояния. Что же я увидел? Человек явно шел на поправку! Он набрал вес, мышцы снова заработали. Пусть и с палкой, но он стал ходить. Жена светилась счастьем, и все мы были в восторге.

Я не говорю, что музыка была единственным средством лечения, но именно тогда я предположил, что 2-й концерт Рахманинова каким-то образом помогает организму мобилизоваться для борьбы за жизнь. Во всяком случае, моему знакомому он на какое-то время продлил жизнь. И не только продлил, но и наполнил новым содержанием. Врачи хотели понять природу этого чуда, но не обратили внимания, что ремиссия началась, когда пациент слушал Рахманинова.

Сейчас, когда изучением такого воздействия начали заниматься ученые, можно с большой долей уверенности сказать, что музыка имеет целебную силу. Кстати, по признанию исследователей, произведения Рахманинова самые «энергоемкие», особенно 2-й концерт.

Конечно, рассказ Анатолия Ивановича можно объяснить простым совпадением. Но интересно проанализировать историю создания 2-го концерта Рахманинова. Известно, что он посвящен врачу Владимиру Николаевичу Далю. Почему именно врачу? После провала своей 1-й симфонии Рахманинов впал в тяжелую депрессию. Критики без пощады обрушились на него, дошло до того, что его называли сыном дьявола! Рахманинов перестал работать, почти ничего не ел и сутками не вставал с постели. Доктор Даль,

взявшийся лечить композитора, сумел убедить его, что это не конец творческого пути. Наоборот, у него все впереди, он еще напишет великолепную музыку. И, поверив в свои силы, Сергей Васильевич взялся за свой 2-й концерт. Произведение заканчивается мажором — полной победой. Композитор вылечил этой музыкой себя, и она несет мощный заряд, способный исцелять других. Так что предположения Полетаева вполне обоснованны.

Специалистам известен и такой феномен: соната ре-мажор Моцарта помогает лечить эпилепсию. Его изучают во всем мире, но не могут понять, почему именно ре-мажор и почему именно эпилепсию. Моцарт написал немало произведений в этой тональности, но кроме сонаты ни одно не оказывает на эпилептиков лечебного действия.

Теперь вернемся к истории «Бояна». Со временем на его концертах стали появляться врачи-энтузиасты. Они измеряли степень воздействия музыки на аудиторию с помощью приборов. Эти эксперименты нельзя считать строго научными, поскольку речь идет об исследовании ауры человека, существование которой наукой не доказано. И тем не менее слушать Полетаева интересно. В его устах теория биоэнергетического поля не кажется спекулятивной, тем более что он не настаивает на своих выводах. Он только наблюдает.

— Однажды на репетиции перед концертом ученые настраивали аппаратуру, а в зале оказался случайный человек, чья-то знакомая, — вспоминает Анатолий Иванович. — Первоначальные замеры ее ауры показали, что у нее есть проблемы с кровеносными сосудами, не в по-



рядке щитовидная железа и что-то там еще. За 15 минут репетиции организм девушки без всякой терапии почти восстановил себя! Об окончании излечения речи не шло, но были заметны потрясающие улучшения. И это всего лишь коротенькая репетиция, к тому же оркестр играл не в полном составе.

А потом начался концерт. Мы ждали от него еще большего результата — все-таки целых два часа музыки. Но этого не произошло. Помню, замеры ауры трех добровольцев из слушателей перед началом и после выступления. Под действием музыки ауры испытуемых увеличились, стали ярче и плотнее, восстановились нарушенные участки. Но мы ждали гораздо большего. Почему наши ожидания не сбылись? Я могу только догадываться об этом.

Во время концерта дирижер действует на публику примерно так же, как шаман на слушателей. Дирижер добивается нужных темпоритмов от своих музыкантов, а шаман — от своего бубна. А публика, воспринимая музыку, создает некую биоэнергетическую среду, в которой сама же и гармонизируется, и лечится. В тот вечер нас слушало больше пяти сот человек. Каждый воспринимал и концерт, и эксперимент по-своему. Были и оптимисты, жаждущие подтверждения гипотезы, и скептики, относившиеся к эксперименту с недоверием. Словом, среда не была так однородна, как на репетиции. Но результат все-таки есть.

От себя добавлю: результат действительно есть. Его подтверждают завсегда, приходящие на концерты дирижера Полетаева, чтобы подлечиться физически и подзарядиться духовно. А исследователи биоэнергетического воздействия

дали его оркестру заключение о том, что его концерты целебны не менее, чем лекарственные препараты. Правда, неизвестно, каков срок действия такого «препарата» — час, неделя, месяц? Неясно, сколько нужно слушать музыку в исполнении этого оркестра, чтобы вылечить какую-то болезнь. Впрочем, почему только этого оркестра?

— Думаю, музыка может нести слушателям и позитив, и негатив, — рассуждает Анатолий Иванович. — Во многом это зависит от дирижера, от того, как он оживляет музыку. Одно и то же произведение можно играть в разных темпоритах. А это и есть энергетика, которая передается исполнителем слушателю.

Имеет значение репертуар. Мы играем народные произведения и классику — то, что совпадает с нашим представлением о красоте, гармонии, добрых чувствах.

Вообще любая музыка несет информацию о состоянии композитора. Вот вы что-нибудь слушаете, и вас охватывает веселье или грусть, приходят мысли о вечном. Человеческое состояние кодируется звуками. Слушая музыку, вы получаете этот код и входите в состояние автора. Но состояние композитора бывает разным. Музыка может быть профессиональной, но нести отрицательный заряд.

Доказано, что депрессивная, подавляющая волю музыка, если ее слушать постоянно, делает человека невероятно податливым. К тому же она вызывает зависимость: без нее мир кажется пресным.

Музыка — не только предмет удовольствия, как считают потребители попсы. Это прежде всего источник информации. Она может быть как интеллектуальной, духовной, животворящей, так и болезнен-



ной. Здоровый человек может слушать какое-то время и тяжелый рок, и попсу. Но если делать это постоянно, без перерыва, есть риск нанести себе вред.

Классика потому и сохраняется в веках, что способствует развитию человека. Она подобна хлебу, которым можно пресытиться, но нельзя отравиться...

Поговорив с Анатолием Ивановичем, я решил встретиться с теми, кто исследует влияние музыки на здоровье. Один из них — Станислав Валентинович Зенин. В проблемной лаборатории научного обоснования традиционных методов диагностики и лечения Министерства здравоохранения РФ, которой он заведует, изучают механизм этого явления.

— Известно, что вода имеет способность менять свою структуру при воздействии на нее источника информации или энергии, — рассказывает Станислав Валентинович. — Информацию несут и слово, и мысль, и тем более музыка. А человеческий организм состоит на 80% из жидкости. И клетки, и межклеточные пространства содержат жидкости. Выходит, человек воспринимает музыку не только через слух, но и каждой своей клеткой. Как же это происходит?

Молекулы  $H_2O$  объединены в крупные стабильные образования — супермолекулы, а те, в свою очередь, в конгломераты. После музыкальной обработки структура каждого конгломерата меняется. Это влияет на свойства воды. Есть такие методы обработки, после которых вода не растворяет белки, а разрушает. Если такую воду выпить, она может оказать разрушительное воздействие на организм.

Похоже, музыке удастся наиболее

тонко и эффективно подгонять свойства воды под самые благоприятные для организма состояния. Мы не имеем возможности видеть структурные изменения, происходящие с водой, когда она «слушает» музыку. Результат проявляется в другом — люди отмечают улучшение самочувствия

Полетаев — первопроходец в исследовании таких воздействий. Служит чистотой субъективно, на основе личного опыта и знания музыки. Это непросто, ведь у каждого свое мировосприятие, каждый — неповторимая личность со своими вкусами и предпочтениями, со своим жизненным опытом, физиологическими особенностями и уникальным геномом. Значит, одного рецепта для всех быть не может. Полетаеву удастся находить наиболее общие воздействия, которые полезны хоть не для всех, но для больших групп людей.

Все, кто сегодня занимается исследованиями в области музыкальной терапии, идут на ощупь. Мы пытаемся разработать систему, при которой можно было бы сказать, что вот этому человеку при таких-то нарушениях здоровья поможет такая-то музыка. Но возможным это станет лишь тогда, когда будет открыт механизм и эффект воздействия каждого музыкального произведения.

Пока можно дать только общие рекомендации. Учитесь понимать хорошую музыку. Слушайте разные произведения в исполнении разных музыкантов и наблюдайте за собой. Музыка будет вызывать у вас разные состояния. Отбирайте то, что поднимает настроение, успокаивает, вызывает положительные эмоции. Когда ваша восприимчивость и понимание разовьются, эта музыка будет способствовать вашему оздоровлению.



Владимир Скрипалев

# До трех — на всю жизнь



В школе «Крепыш» для детей раздолье. Они висят, вращаются, качаются, балансируют, съезжают с горки на спорткомплексе, разработанном их учителем — Владимиром Степановичем Скрипалевым

Ребенка воспитывают семья, улица и школа. Чтобы добиться максимального результата в развитии детей, Школа развития личности «Крепыш» объединяет свои усилия с

Продолжение Начало в №4 за 2005 г.

родителями. Это позволяет быстрее добиться результатов. При приеме в нашу школу конкурс проходят не дети, а родители. Кого-то это удивит, но для нас очень важно, чтобы взгляды родителей на развитие детей были близки к философии «Кре-



пыша». В общем, мы подбираем детям хорошую компанию.

Во время конкурса я прошу родителей угадать автора такого высказывания: «Первые десять лет жизненного воспитания должны быть преимущественно физическими. Каждая школа должна иметь гимнастический зал и игровую площадку. Игры и занятия спортом могут заполнить все расписание, с тем чтобы в эту декаду развить такое здоровье, которое сделает всю медицину ненужной». Обычно называют наших современников — Бориса Павловича Никитина, Шойгу. И никто не догадывается, что автор этих слов — древнегреческий философ Платон, живший в IV в. до н.э. Кстати, он написал первую книгу по государственному обучению и даже ввел в обиход термин «школа».

Цель школы «Крепыш» — развитие личности. По словарю В.Даля, «личность — это лицо самостоятельное». Во взрослой жизни можно стать директором банка, руководителем фирмы, даже президентом страны. Но ни один из этих постов не дает таких привилегий, такой внутренней свободы, какие есть у личности. Только личность принимает решения по своим убеждениям, а не в соответствии с инструкциями, распоряжениями или веяниями моды. Только личность самодостаточна, психически устойчива и счастлива, как ребенок в первый год жизни.

Первый год жизни — это год молчания. Это время исследования: ребенок щупает предметы, пробует на вкус, нюхает, извлекает из них звуки — постигает мир с помощью органов чувств. Со второго года жизни, с момента освоения речи, в процесс познания включается ум. Для воспитателя очень важно не

пропустить первый, может быть, самый важный год: импринтинг (следование родителям, запечатление) позволяет развивать ребенка настолько быстро, что каждая неделя становится революцией в его личной истории.

Я считаю, что в первые годы детям не нужны специальные программы физического развития. Им вполне достаточно лазания и закалывания — того, что они всегда охотно делают сами. Они любят висеть, вращаться, качаться и балансировать, съезжать с горки, прыгивать. Такой набор движений позволяет всем, кто занимается в «Крепыше», опережать своих сверстников. В первые годы жизни движение, являясь насущной потребностью, развивает не только тело, но и ум, укрепляет характер.

В дошкольные годы с помощью движения можно избавить ребенка от таких распространенных нарушений, как плоскостопие и неправильная осанка. На занятиях лечебной физкультуры (ЛФК) это происходит за 4-5 лет. А в «Крепыше» при лазании-игре по гимнастическому «дереву» — в 10 раз быстрее, за 3-6 месяцев. При этом ребенок даже не догадывается о своем недуге, не комплексует, он просто играет.

Когда ребенок приходит в школу, его жизнь круто меняется. Бывший непоседа, полдня проводящий в беготне, садится за парту, за письменный стол. Если он не будет двигаться, нарушение осанки вернется.

Фундамент здоровья, по Платону, закладывается в первые 10 лет. Для современного человека надо сделать поправку на продолжительность жизни и добавить еще 2 года. Именно в первые 12 лет, используя природную тягу к движе-



нию, можно научить ребенка «воспроизводить» свое здоровье. То есть так его воспитать, чтобы, став взрослым, он не мог обходиться без своей «дозы» движения. И «дозы» закаливания.

Закаливание — это один из способов развития личности, характера. Исследователь по натуре, ребенок сам с удовольствием закаляется. Главное — не мешать ему преодолеть собственный страх перед холодом, снять с себя «зажим ответственности», доверить ребенку одеваться по самочувствию, ходить босиком, когда ему этого хочется.

В «Крепыше» этим целям служат ледяной бассейн и горячая сауна. И в том, и в другом случае строго соблюдается принцип добровольности. Но как сделать встречу с холодом (или с жаром) не отпугивающей, а желанной и развивающей?

Грудной ребенок — гений интуиции, исследователь сферы чувств. Вот от этого и надо отталкиваться. Пусть он блаженствует на руках у мамы, которая стоит по пояс в холодном бассейне. Пусть мама, уговаривая ребенка, опустит его ступни в воду и приласкает. Холод насторожит, а ласка успокоит: «значит, так надо». Это первый урок. Важна последовательность: сначала холод с уговорами, затем ласка. Шаг за шагом, уговаривая, охлаждая, лаская, но не переходя «границу удовольствия». При такой методике появляется тяготение к холоду. Если мама будет с душой от-

носиться к закаливанию — грудничок его примет, если по инструкции — начнет возражать.

Борис Павлович Никитин, автор игр для развития мышления, называл себя в последние, самые мудрые, годы «антиучителем». Он считал, что учитель должен лишь создавать условия для развития интеллекта, а ребенок сам всему научится. Что же говорить о закаливании? Только сам!

Через добровольное закаливание и лазанье на спорткомплексе у ребенка начнет развиваться характер: умение терпеть, воля, упорство, настойчивость, трудолюбие, интуиция. Исследовательский рефлекс перерастет в саморазвитие. Появится вера в себя, пробудится вдохновение. Легче будут даваться математика, иностранный язык, игры Никитина и другие премудрости.

Лазанье и закаливание у детей из «Крепыша» перерастают в привычку к здоровому образу жизни. Благо для этого здесь есть авторские

игровые спорткомплексы и авторская методика, парилка и холодный бассейн. Став школьниками, наши воспитанники осваивают систему Бутейко, дыхательную гимнастику Стрельниковой, ритмику, плавание, аэробный бег. У них хорошая осанка, здоровые стопы, упругие мышцы.

А теперь проследим за двумя кривыми — импринтинга и интеллекта. Первая из них, максимальная в момент рождения, со временем убывает. Вторая — наоборот, возрастает. В пять лет они пересекаются: импринтинг еще силен, а ин-





теллект уже развился. Их пересечение высекает искру.

Я отчетливо помню, как в пять лет пережил свой звездный час. Мама взяла меня на огород сажать картошку. Рядом — аэропорт. Неожиданно прямо над моей головой (так мне показалось) пронесся взлетающий самолет. В памяти остался шум воздуха у крыльев, огромная тень, которая накрыла меня, придавила к земле. Этого сильного впечатления было достаточно, чтобы я заболел профессией летчика. Через пять лет мама отвезла меня в Суворовское училище, еще через семь я стал курсантом авиационного училища, а потом летал на МИГах.

Звездный час может настигнуть ребенка и в «Крепыше». Вот малыш взбирается на спорткомплекс высотой больше трех метров — без всякой страховки, самостоятельно. Для него такая высота — как для взрослого метров десять. Ему страшно, но он не останавливается, хочет добраться до самого верха. Это его звездный час!

А жаркая сауна? Верхняя ступень кажется малышу раскаленной пустыней — со змеями, обжигающим песком. Тоже звездный час!

А ледяная вода бассейна? Чем не Северный Ледовитый океан с белыми медведями, моржами и пингвинами? Настоящий звездный час!

Кто знает, может, одно из этих сильных впечатлений впечатается в душу ребенка и сформирует будущего покорителя пустынь, полярника или космонавта.

Школу развития личности «Крепыш» можно назвать и Школой чрезвычайных ситуаций. Именно в чрезвычайных ситуациях раскрываются резервы личности.

Об этом будет рассказано в следующих номерах журнала

**К**осметолог из Калифорнии Кэрол Мадджио разработала комплекс упражнений, при помощи которых можно изменить овал лица, форму носа, щек, улучшить состояние кожи и цвет лица, разгладить возрастные морщины. В предыдущем номере мы рассказали о первых четырех базовых упражнениях. В этой статье вы познакомитесь с остальными. Регулярные тренировки помогут вернуть лицу живость, выразительность, избавиться от выдающихся возраст морщинок и складок на шее и около рта

Прежде чем приступить к описанию новых упражнений, хочу напомнить, что для их эффективности очень важно принять правильное исходное положение, а во время занятий использовать воображение. Поэтому советую еще раз обратиться к рекомендациям, которые помогут выполнять данный комплекс верно (см. № 4 с. 68-69).

## **6. Упражнение, исправляющее форму носа**

Форма носа с возрастом может измениться, и, к сожалению, не в лучшую сторону: как правило, нос расширяется, а его кончик опускается и удлиняется. Это упражнение поможет вам избавиться от данных недостатков, так как оно тренирует носовую мышцу и обеспечивает приток кислорода в область верхней губы и носа. Если после его вы-

Продолжение. Начало в №3, 4 за 2005 г.



Кэрол Мадджио, США

# Пластика лица

полнения вокруг носа ощущается горение и пощипывание, значит, упражнение сделано правильно: в этой области усилилось кровообращение. Данное упражнение одно из самых легких, и вы сможете делать его везде, когда у вас появится свободное время.

## Техника выполнения

Делать это упражнение можно и сидя, и лежа, и даже в движении. Указательным пальцем слегка нажмите снизу на кончик носа так, чтобы он приподнялся вверх, и держите его в таком положении. Потом постарайтесь, оттягивая вниз верхнюю губу (как бы натягивая ее на зубы) или опуская ноздри, чтобы кончик носа двигался вниз. На секунду останьтесь в этом положении. Затем расслабьте губы. Выполняя упражнение, дышите в обычном ритме. Каждый раз вы должны чувствовать,

что кончик носа толкает палец вниз. Повторите упражнение тридцать пять раз.

**Совет.** Делайте это упражнение раз в день. Если вы не довольны формой носа (нос длиннее или шире, чем вам хотелось бы), выполняйте упражнение два раза. Некоторые мои клиентки, не вполне удачно сделавшие пластическую операцию носа, отмечали, что после этого упражнения нос приобретал более естественную форму.

## 7. Упражнение, поднимающее уголки губ

С годами мышцы на скулах становятся менее эластичными. От этого уголки рта опускаются, придавая лицу унылое и недовольное выражение.

Данное упражнение не только укрепит мышцы, но и вернет их в правильное положение.

## Техника выполнения

1. Делать упражнение можно в любом положении. Сомкните губы, но не поджимайте их. Теперь напрягите уголки рта так, чтобы они стали как плотные узелки. Представьте, что вы засасываете к задним зубам два кусочка лимона. При этом зубы не сжимайте. Затем поместите указательные пальцы на уголки рта, не надавливая на них. Продолжайте за-







сасывать внутрь уголки рта, представляя, как они поднимаются в легкой улыбке. Теперь вообразите, что вы чуть-чуть хмурите брови и уголки рта опускаются. Поочередно представляйте, как уголки рта то поднимаются, то опускаются. Во время выполнения упражнения не забывайте поддерживать ровное дыхание. Повторять данное упражнение можно много раз.

2. Легкими пульсирующими движениями водите пальцами от уголков рта вверх-вниз, при этом мысленно представляйте, что энергия сосредоточена в уголках рта. Двигайте пальцами вверх-вниз, пока не почувствуете жжение в уголках рта. Продолжайте этот «массаж» до счета тридцать — жжение, вызванное образующейся молочной кислотой,



должно усилиться. Когда закончите выполнять упражнение, подуйте сквозь губы, чтобы избавиться от жжения.

Если у вас мало времени. Сожмите губы, но не поджимайте их. Напрягите уголки рта. Зубы не стискивайте. Не надавливая, приложите к уголкам рта большой и указательный пальцы. Теперь сделайте засасывающее движение уголками рта и представляйте, как они то поднимаются, изображая едва заметную улыбку, то опускаются, как будто выражая недовольство. Затем отведите от уголков рта большой и указательный пальцы вперед, перед собой, но продолжайте ими движение вверх-вниз, воображая, что работа уголками рта усилилась. Повторяйте это упражнение до тех пор, пока не почувствуете жжение. А затем сделайте пульсирующие движения пальцами вверх-вниз до счета тридцать.

Совет. Чтобы упражнения были эффективны, одновременно должны работать воображение и тренируемые мышцы. Представляйте, как уголки рта легко движутся вверх-вниз, когда вы делаете пульсирующие движения пальцами (примерно на 1 см вверх-вниз от губ). Выполнять это упражнение следует регулярно два раза в день, тогда ваш рот приобретет красивую форму.

## 8. Упражнение на формирование контура губ

Это упражнение увеличивает губы, делая их крепче и полнее, изменяет их контур и разглаживает морщинки над верхней губой. При его выполнении в основном работает кольцевая мышца, окружающая рот.





#### Техника выполнения

1. Это упражнение удобно выполнять лежа или сидя. Сожмите губы, имитируя обиду, но не поджимайте их и не стискивайте зубы. Указательным пальцем постукивайте по середине губ. Представьте, что между губами у вас вставлен карандаш.

2. Медленно отведите палец от середины губ и представьте, что карандаш становится длиннее. Мысленно направьте энергию к губам, чтобы сначала заострить, а затем совсем убрать воображаемый карандаш. Это образное действие должно продолжаться до тех пор, пока вы не почувствуете жжение. Затем начинайте быстрые пульсирующие движения пальцем по середине губ вверх-вниз до счета тридцать.



#### 8. Упражнение на формирование контура губ

Это упражнение увеличивает контур и разглаживает морщины в основном работает губа, окружающая рот.

цать. Чтобы избавиться от жжения, подуйте через сжатые губы.

Совет. Чтобы тонкие губы стали пухлыми и исчезло напряжение в области рта, это упражнение достаточно делать два раза в день. Обратите внимание на то, что губы следует смыкать легко, а не поджимать их.

#### 9. Упражнение на разглаживание носогубных складок

Это упражнение очень важное: при его помощи разглаживаются самые глубокие складки и возрастные морщины, пролегающие от носа до уголков рта. Убрав эти изъяны, вы,



безусловно, значительно улучшите свою внешность.

#### Техника выполнения

1. Это упражнение следует выполнять сидя, причем обязательно выпрямившись. Займите исходное положение. Мысленно обозначьте одну точку посередине верхней губы, другую — посередине нижней (точки располагаются строго друг над другом). Открывая и растягивая рот, тяните обе точки в противоположные стороны: он примет форму удлиненного овала. Не забывайте прижимать верхнюю губу к зубам.



2. Представьте, что энергия проходит по линии от уголков рта к крыльям носа. Указательные пальцы следуют за ней вверх. Затем энергетический луч возвращается вниз, к уголкам рта, и пальцы проделывают такой же путь, как бы усиливая воображаемую энергию. Повторяйте движения вверх-вниз до тех пор,



пока не почувствуете жжение в носогубных складках. Затем быстро, пульсирующими движениями водите указательными пальцами вверх-вниз до счета тридцать. Выдуйте воздух через сжатые губы.

**Совет.** Чтобы скорее получить желаемый результат, выполняйте это упражнение два раза в день. Важную роль играет и ваше воображение: оно помогает усилить работу тренируемых мышц.

### 10. Упражнение на укрепление шеи

Это упражнение не только укрепляет мышцы шеи, но и помогает избавиться от некрасивых складок на ней. Уже через несколько занятий внешний вид изменится к лучшему, а это незамедлительно скажется и на внутреннем ощущении. Вы почувствуете себя бодрее и увереннее.



#### Техника выполнения

1. Это упражнение лучше выполнять лежа. Займите исходное положение. Сожмите переднюю часть шеи ладонями, как будто вы душите себя.

2. Поднимите голову от пола примерно на сантиметр, напрягите ягодицы. Задержитесь в этом поло-



жении, затем опустите голову на пол, расслабьтесь. Повторите движение тридцать раз. Во время занятия вы должны почувствовать ладонями, как напрягаются мышцы шеи.

3. Вытяните руки вдоль тела. Ягодицы напряжены. Поднимите голову, шею и плечи примерно на сан-





тиметр от пола. Поворачивайте голову из стороны в сторону по двадцать раз. Затем расслабьтесь. По мере тренировки количество поворотов увеличьте до тридцати раз.

Если у вас мало времени. Возьмитесь одной рукой за шею спереди, как будто хотите задушить себя. Выдвиньте вперед подбородок и шею, затем расслабьтесь. Повторите это действие тридцать раз. Необходимо почувствовать, как мышцы шеи напрягаются под рукой.

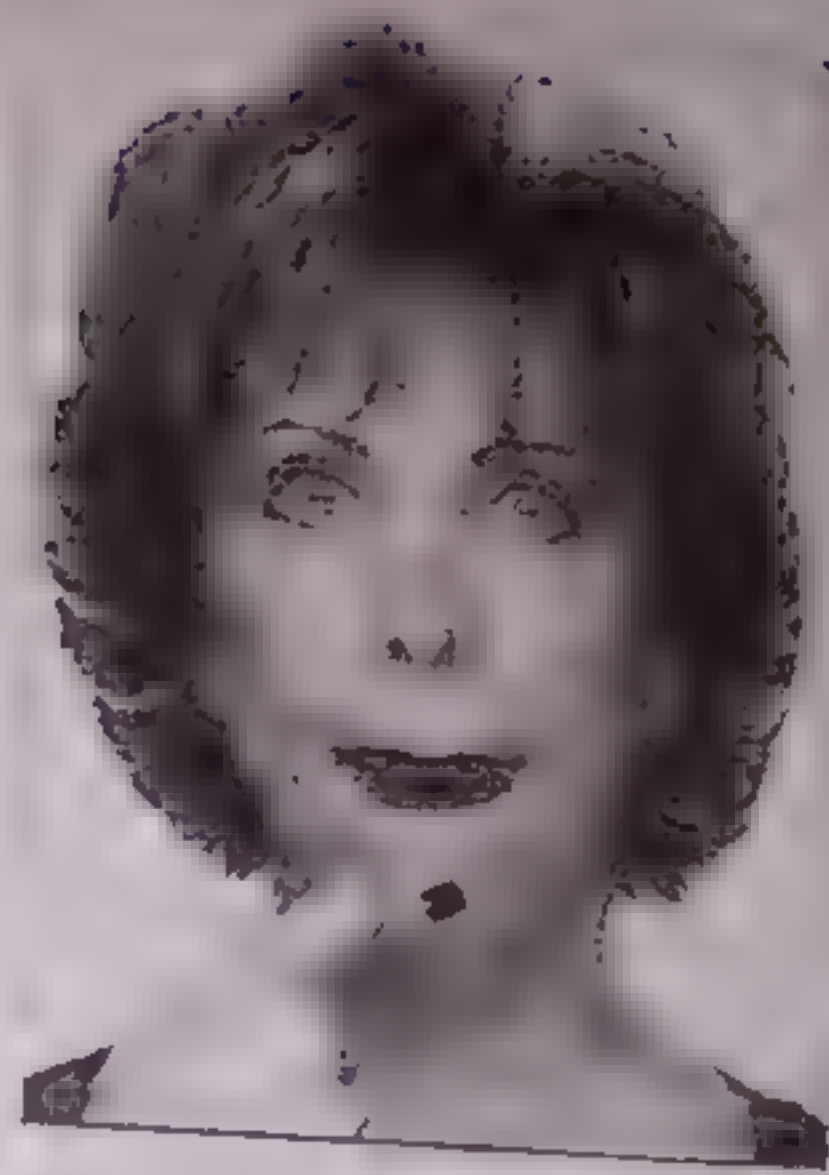
Совет. Обычно упражнение на укрепление шеи рекомендуется делать раз в день, но если шея толстая — два раза. Будьте внимательны — в этом упражнении должны работать только мышцы передней части шеи. Если случайно подключить мышцы задней части шеи, это может вызвать боль. Во время выполнения упражнения не забывайте напрягать ягодицы.

### 11. Упражнение, исправляющее овал лица

Это упражнение укрепляет и приводит в тонус большую и малую скуловые мышцы, в результате чего вы быстро избавитесь от обвислости щек.

#### Техника выполнения

1. Это упражнение лучше всего выполнять сидя. Займите исходное положение. Откройте рот и втяните нижнюю губу внутрь — за нижние зубы, верхнюю губу плотно прижмите к верхним зубам. Уголки рта также втяните внутрь, к задним зубам. Указательный палец положите на подбородок, он будет обеспечивать легкое сопротивление лицевым мышцам. Теперь медленным, как бы зачерпывающим движением откры-



вайте и закрывайте рот. Представьте, что вы набираете этим «черпаком» любимое мороженое.

2. Подбородок выдвигайте примерно на сантиметр вперед каждый раз, когда делаете «черпающее» движение. «Черпайте» медленно и сосредоточенно, представляя, как поднимаются боковые части лица. Выполняйте, пока не почувствуете жжения. Теперь откиньте голову назад так, чтобы подбородок «смотрел» в потолок. Вообразите, как поднима-



ются боковые линии лица, в то время как челюсти неподвижны. Сосчитайте до тридцати и расслабьтесь.

Совет. Обратите внимание на то, что «черпающие» движения выполняются с помощью уголков рта, а не суставами челюсти. Я рекомендую



выполнять упражнение два раза в день, чтобы предупредить обвисание щек.

## 12. Упражнение на расширение лица

Это упражнение для тех, у кого длинное, узкое лицо. Оно поможет расширить его и избавит от изможденного вида.

*Техника выполнения.*

1. Это упражнение можно делать сидя или лежа. Советую выполнять его лежа, поскольку в таком положении легче представить, как расширяется лицо. Займите исходное положение. Откройте рот, втяните уголки рта внутрь. Верхнюю губу крепко прижмите к верхним зубам. Теперь представьте, как от уголков рта отде-



чтобы усилить приток энергии. Сосчитайте до тридцати и расслабьтесь.

*Совет.* Это упражнение нужно делать два раза в день, чтобы изменить узкое лицо. Если вы довольны формой лица, исключите это упражнение из комплекса.

## 13. Упражнение для сужения лица

Это упражнение, в отличие от предыдущего, поможет сузить широкое лицо. Но его следует выполнять и тем, у кого форма лица вытянутая, так как, тренируя щечную мышцу, вы усилите общий мышечный тонус лица.

*Техника выполнения*

1. Упражнение можно выполнять сидя или лежа. Займите исходное положение. Откройте рот и с силой



ляются большие, пухлые, толстые щеки и как бы накладываются на узкую часть лица. Расположите кончики пальцев около уголков рта и выполняйте ими небольшие круговые движения по лицу, представляя при этом, как ваше лицо расширяется.

2. Когда вы ощутите, что мышцы расширяются, медленно отведите руки от лица. Почувствовав на обеих сторонах лица жжение, быстро сделайте круговые движения пальцами,





втяните губы внутрь, прижав их к верхним и нижним зубам. Руки расположите по обе стороны щек, затем медленно ведите их вверх. Представьте, как боковые линии лица движутся вверх и поднимаются к макушке. В это время ваш взгляд также направлен к макушке.

Продолжайте делать упражнение,



чтобы усилить приток крови к лицу. Читайте до тридцати и расслабьтесь. Это упражнение делать два раза в день, чтобы изменить узкое лицо. Если вы хотите изменить форму лица, исключите упражнение из комплекса.

### 13. Упражнение для сужения лица

Это упражнение, в отличие от предыдущего, поможет сузить лицо. Но его следует выполнять и тем, у кого форма лица широкая, так как, тренируя мышцы, вы усилите общий тонус лица.

Техника выполнения упражнения. 1. Упражнение можно выполнять лежа. Займите исходное положение. Откройте рот и сфокусируйте взгляд на кончике носа.

пока не почувствуете жжение на боковых сторонах лица. Затем поднимите руки над головой и держите их в таком положении до счёта тридцать. Расслабьтесь, подуйте сквозь губы.

Совет. Если у вас тяжелое, полное лицо, упражнение следует выполнять два раза в день. Для поддержки общего тонуса мышц лица его достаточно делать один раз в день.

### 14. Упражнение на приведение в тонус подбородка и шеи

При помощи этого упражнения двойной подбородок можно сделать почти незаметным или избавиться от него совсем. К тому же оно великолепно укрепляет подбородочную мышцу и мышцу шеи.

Техника выполнения упражнения. 1. Сядьте прямо, высоко поднимите подбородок. Сомкните губы и



энергично улыбнитесь, не открывая рта. Положите руку на горло над ключицами и слегка потяните кожу вниз. Смотрите вверх.

2. Откиньте голову назад. В этом положении вы должны почувствовать сильное натяжение в мышцах подбородка и шеи. Сосчитайте до трех и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение тридцать пять



раз. Если во время выполнения вы почувствуете сильное натяжение в области подбородка и в мышцах шеи, значит, выполняете его правильно.

Совет. Если вы хотите избавиться от двойного подбородка, делайте это упражнение три раза в день. Для приведения в тонус мышц шеи и подбородка достаточно и двух раз в день.

Продолжение следует



# без подробностей

## Пожилые быстрее пьянеют

Согласно данным, опубликованным в «Американском журнале здравоохранения», от 25 до 50% мужчин и женщин во время застолий употребляют больше алкоголя, чем следует.



Сколько можно выпивать без вреда для здоровья? Департамент сельского хозяйства США рассчитал безопасную дневную дозу спиртного для пожилых: женщинам — 40 мл алкоголя, мужчинам — 80 мл.

Десять лет назад американские исследователи опросили полторы тысячи человек (и мужчин, и женщин) от 55 до 65 лет на предмет их «питейных» привычек. Недавно опрос повторили. Оказалось, что «хватали лишку» до 50% мужчин и до 45% женщин. Те, кто более 10 лет

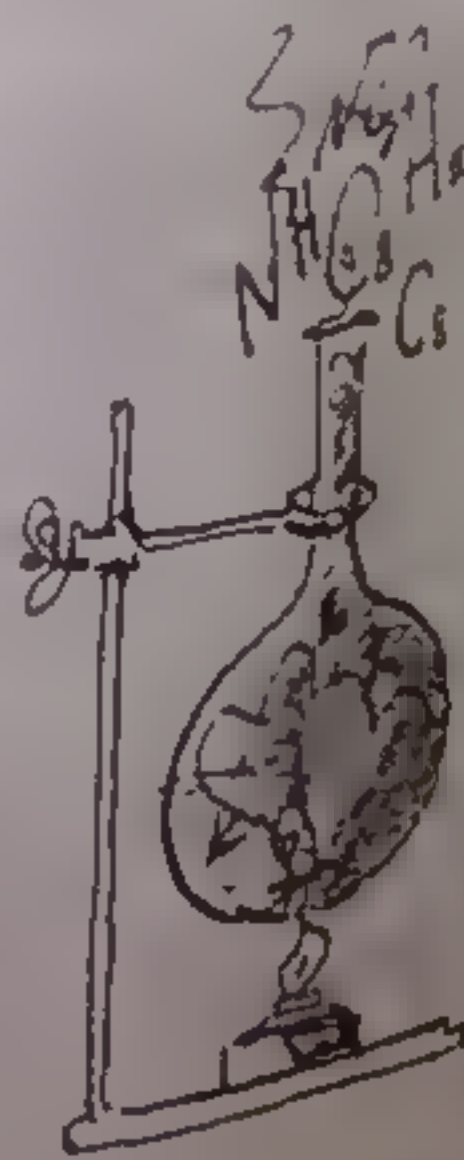
превышал норму, столкнулись с рядом социальных и медицинских проблем.

Доказано, что пожилые люди более чувствительны к токсическому действию алкоголя, он гораздо дольше задерживается в организме и перерабатывается менее эффективно. Согласно современным исследованиям, и пожилые люди склонны к запойному пьянству. Но пьянство среди пожилых меньше связано с социальными конфликтами и часто не распознается, поэтому этой проблеме вовремя не уделяется должного внимания.

Американское гериатрическое общество призывает пожилых людей побольше думать о своем здоровье и соблюдать указанные нормы питания.

## Любовь по формуле

«Любовь — не вздохи на скамейке и не прогулки при луне», — сказал поэт. А что же это такое? Австрийский физиолог Герхард Кромбах считает, что любовь — это просто химическая реакция, а формула любви —  $C_8H_{11}N$ . Этот фермент, состоящий из углерода, водорода и азота, вырабатывается в головном мозге и, как утверждает ученый, непосредственно связан с чувством любви, которое переживает человек. И никакой поэзии...





...вышал норму, с...  
...социальных и...  
...проблем.

Доказано, что пожилые чувствительны к воздействию алкоголя, дольше задерживается и перерабатывается этанолом. Согласно исследованиям, и пожилые склонны к запойному пьянству среди пожилых связано с социальными проблемами и часто не распознается этой проблеме вовремя уделяется должного внимания.

Американское геронтологическое общество призывает пожилых побольше думать о своем здоровье и соблюдать указания по питанию.

## Любовь по формуле

любовь — не ва-  
скамейке и не  
ки при луне», —  
т. А что же это такое? Аве-  
физиолог Герхард Кромбах  
что любовь — это просты-  
ая реакция, а формула  $1N$ . Этот фер-  
состоящий из  
ода, водорода  
та, вырабаты-  
я в головном  
и, как утверж-  
ченный, непос-  
венно связан с  
ом любви, ко-  
переживает  
никакой



## Если родители курят

Установлено, что основная причина заболеваний верхних дыхательных путей у детей — курение родителей. Английские ученые обследовали 10 тыс. детей и пришли к выводу, что в семьях, где взрослые выкуривают более 14 сигарет в день, дети из-за пассивного курения болеют бронхитами на 49% больше, чем в некурящих семьях. У врачей все меньше сомнений, что в этом же кроется и причина детской астмы, которой приписывают аллергическое или наследственное происхождение.

## Диета и рак груди

Есть немало гипотез о том, что питание влияет на возникновение раковых заболеваний, но прямые доказательства тому найти довольно сложно. Правда, проведенные в Сингапуре исследования показали, что употребление в пищу преимущественно мяса и животного белка повышает риск возникновения рака груди у женщин в период менопаузы.

**Мужчины,  
вам вредно волноваться**

Здоровье мужчин в значительной мере определяется их характером. К такому выводу пришли американские исследователи, которые установили связь между вспыльчивостью мужчин и их склонностью к сердечно-сосудистым заболеваниям. В проведенном исследовании приняли участие 1769 мужчин и 1913 женщин. Выяснилось, что у мужчин, вообще более склонных к агрессивному поведению, на 30% чаще, чем у женщин, возникает аритмия в сердцабиениях и на 10% чаще — фибрилляция предсердий и образование тромбов, а это — прямая дорога к инсульту и инфаркту.

Американские врачи настоятельно рекомендуют мужчинам стараться быть максимально сдержанными и хладнокровными, избегать вспы-



шек гнева, скандалов и культивировать доброжелательное, терпимое отношение к окружающим. Только так можно уберечь свое сердце, да и саму жизнь.

Подготвила Татьяна Яковлева



# Любовь В стиле эпохи

СЫН ФИЛОСОФА И.ИЛЬИНА  
ПИСАЛ В ПИСЬМЕ К ОТЦУ, ЧТО  
В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ  
МОЖНО ПРОЖИТЬ БЕЗ ЛЮБВИ:  
«О ЛЮБВИ ЛУЧШЕ НЕ ГОВОРИТЬ:  
ЕЕ НЕТ В ЛЮДЯХ. К ЛЮБВИ ЛУЧ-  
ШЕ НЕ ПРИЗЫВАТЬ: КТО ПРОБУ-  
ДИТ ЕЕ В ЧЕРСТВЫХ СЕРДЦАХ?»  
И ПОЛУЧИЛ ОТВЕТ: «ДА, В ЛЮ-  
ДЯХ МАЛО ЛЮБВИ. ОНИ ИСКЛЮ-  
ЧИЛИ ЕЕ ИЗ СВОЕГО КУЛЬТУРНО-  
ГО АКТА — ИЗ НАУКИ, ИЗ ВЕРЫ,  
ИЗ ИСКУССТВА, ИЗ ЭТИКИ,  
ИЗ ПОЛИТИКИ, ИЗ ВОСПИТАНИЯ.  
И ВСЛЕДСТВИЕ ЭТОГО СОВРЕ-  
МЕННОЕ ЧЕЛОВЕЧЕСТВО ВСТУ-  
ПИЛО В ДУХОВНЫЙ КРИЗИС,  
НЕВИДАННЫЙ ПО СВОЕЙ ГЛУБИ-  
НЕ И ПО СВОЕМУ РАЗМАХУ...  
ПРАКТИЧЕСКОЕ БЕССЕРДЕЧИЕ  
ОДНИХ УВЕНЧАЛОСЬ ПРЯМОЙ  
ПРОПОВЕДЬЮ НЕНАВИСТИ  
У ДРУГИХ. ЧЕРСТВОСТЬ НАШЛА  
СВОИХ АПОЛОГЕТОВ. ЗЛОБА  
СТАЛА ДОКТРИНОЮ. А ЭТО  
ОЗНАЧАЕТ, ЧТО ПРИШЕЛ ЧАС  
ЗАГОВОРИТЬ О ЛЮБВИ  
И ВСТАТЬ НА ЕЕ ЗАЩИТУ».



**В мире, где разрушаются бывшие авторитеты, ценности и догмы, роль любви не уменьшается, а растет. Она остается одним из немногих духовных ориентиров, ценностью, которая не поддается уценке, носителем надежды, без которой нельзя жить. В самой своей глубине, в самой своей сути любовь не меняется. Меняются лишь ее костюмы, ритуалы, декорации, символика. Вот почему мы так хорошо понимаем произведения о любви, где бы и когда бы они ни были написаны**

Было бы удивительно, если бы влияние эпох и культурных течений проявлялось только в архитектуре, литературе, музыке или философии и совершенно не касалось стиля жизни людей, а значит и



# Любовь эпохи



мире, где разрушаются бы-  
титеты, ценности и дол-  
бви не уменьшается, а расте-  
ается одним из немногих де-  
ориентиров, ценностью, кото-  
оддается уценке, носитель-  
ды, без которой нельзя до-  
ой сути любовь не может  
ются лишь ее костюм. В  
декорации, символами  
мы так хорошо понимаем  
дения о любви, где бы и  
бы они ни были написаны  
то бы удивительно, если бы  
и культурных течений  
в архитектуре, литературе  
софии и советской  
и людей, а

области любви. Историческая эво-  
люция любви, таким образом, не яв-  
ляется чем-то произвольным, а, как  
и весь исторический процесс, обус-  
ловлена социально-экономически-  
ми причинами.

Кроме того, мне кажется, что лю-  
бовь, если понимать ее как глубокое  
переживание, является главным об-  
разом творением женщин. У мужчин  
она часто кончается, как только они  
завоюют женщину, а у женщин  
именно тогда любовь и начинается.  
Как говорила искушенная в любов-  
ных делах мадам де Сталь, «любовь  
— эпизод в жизни мужчины и целая  
эпоха в жизни женщины». Поэтому,  
пожалуй, правы те, кто считает, что  
превращение любви в беге истории  
из физиологического влечения  
(знакового и животному) в богатое  
чувство, достигающее иногда прек-  
расных высот духа, ставшего важ-  
ной частью человеческой жизни, —  
это заслуга главным образом жен-  
щин. И если бы женщины никогда и  
ничего больше не внесли в развитие  
человечества, за одно это они зас-  
лужили всеобщую благодарность.

## Эпохи плененной любви

Любовь связана с именем жен-  
щины, поэтому всевозможные из-  
менения в этой области зависели от  
ее положения в обществе. Легко до-  
гадаться, что там, где положение  
женщины было низким, на уровне  
невольницы, любовь не могла рас-  
цвести и очень мало отличалась от  
обыкновенной сексуальности муж-  
чины, целью которого было удов-  
летворение физиологических пот-  
ребностей. И наоборот, любовь  
расцветала и обогащалась именно  
там, где общественная позиция  
женщины была высокой и влияние,

которое она оказывала на культур-  
ную жизнь общества, — больше и  
шире.

История подтверждает это пред-  
положение.

Удивительно, но факт: в антич-  
ной культуре любовь к женщине бы-  
ла чем-то второстепенным. Конеч-  
но, в классической греческой лите-  
ратуре много описаний любовных  
сцен и любовных перипетий, но речь  
здесь идет главным образом о  
плотской любви. И хотя из уст Вер-  
гилия раздался глас о всемогущест-  
ве любви («Любовь может все»), он  
имел в виду скорее телесную, чем  
духовную связь между людьми. Де-  
лов том, что в античном мире все,  
что выходило за рамки удовлетво-  
рения физиологического влечения,  
признавалось недостойным мужчи-  
ны. Все, что «сверх», считалось бо-  
лезненным, нездоровым, и потому  
этого следовало избегать.

Это был мир, созданный и управ-  
ляемый мужчинами. Женщина же  
оставалась укрытой в тени домаш-  
ней жизни, в геникеях, и к общест-  
венной или политической жизни не  
допускалась (единичные исключе-  
ния не нарушали положения в це-  
лом).

В античном мире любит исклю-  
чительно женщина, мужчина только  
испытывает желание и добивается,  
и когда связь для него становится  
обременительной или грозит из-  
лишней привязанностью — он спа-  
сается бегством.

Греческая литература полна об-  
разов брошенных женщин. Нимфа  
Калипсо напрасно старается удер-  
жать Улисса, Дидона — Энея, Ари-  
адна — Тесея, Медея — Ясона, Фед-  
ра — Ипполита. Это все оставлен-  
ные мужчинами женщины, которые



жалуются на свою судьбу в монологах трагедий.

Еще одна характерная вещь: единственные на самом деле лирические стихи, написанные в Древней Греции и посвященные любви, выражающие нечто большее, нежели чувственное желание, вышли из-под пера... женщины, Сафо с Лесбоса, и посвящены... женщине.

Презрительное отношение к женщине в античном мире, ограничение ее роли рождением детей и домашним хозяйством привело к тому, что жизнь чувств и культура гетеросексуальной любви была низкой.

«Один мужчина стоит больше тысячи женщин», — высокомерно заявлял Еврипид. И выражал мнение не только свое, но и других древних греков. А Платон откровенно признавался: «Не по доброй воле и не по природной склонности, но принужденные законом примиряемся мы со вступлением в брак и продолжением рода». Действительно, в брак древние греки вступали, чтобы выполнить гражданский долг. И ни о какой любви здесь речь не шла.

Литературные следы каких-то более высоких любовных чувств можно найти только в области связей гомосексуальных, распространенных, как известно, в Древней Греции.

Что касается Древнего Рима, то и здесь мужчины были при-

верженцами голого секса, то есть того, что многим представляется изобретением сегодняшнего времени. В женщинах их привлекала только возможность получить наслаждение. Как равноправная личность женщина их не интересовала. Трудно говорить о любви (в нашем понимании этого слова), когда одна сторона презирает другую.

В средние века также не было почвы для расцвета любви, но по диаметрально противоположным, нежели в Древнем Риме, причинам.

Если в Древнем Риме препятствием для любви был гиперсексуализм мужчин, их погоня исключительно за плотскими наслаждениями, то в христианском средневековье таким препятствием стал принципиальный антисексуализм целой эпохи. Под влиянием аскетического христианства все, что связано с сексом, было отвергнуто как

грех, причем наитягчайший. Насколько Древний Рим периода упадка был охвачен манией сексуальности, настолько средневековое христианство было объято манией антисекса.

Что касается женщины, то в раннем средневековье она не снискала себе более высокого общественного положения. Более того, к низкой оценке ее интеллектуальных способностей добавилось еще и моральное осуждение. Женщину объявили «сосудом греха»



По замыслу средневекового художника, женщиной, надевшей нарядное платье, овладевают греховные помыслы



(«Дьявол живет в чреслах женщины»).

Рассуждали так. От женщины началось все зло на земле. Ведь это Ева поддалась уговорам змея и сорвала плод с древа познания добра и зла. Стало быть, это из-за нее Бог изгнал человека из Рая, и это по ее вине потомки носят клеймо первородного греха. Первородный грех стали отождествлять с грехом «нечистоты». Длившееся почти до 1000 года ожидание второго пришествия Христа заполнено было, главным образом, истреблением этой «прирожденной» слабости человека. А наибольшим соблазном считалась, конечно, женщина — живое воплощение Евы, праматери всех грехов. Тем более что ожидаемый конец света, который должен был наступить по пришествии Христа, делал бессмысленной заботу о продолжении рода людского.

Всякие удовольствия, как связанные с грехом, считались злом, проклятием Адама — надо было уничтожать даже мысль о них. Неудивительно, что нашлась секта гностиков, обретшая спасение от грехов в крайней мере — добровольном оскотлении.

Конечно, такой климат не способствовал расцвету культуры любви. Пропаганда церковью культа чистоты и девства делала бессмысленным само понятие любви. Сколько отвращения к женщине, сколько презрения к любви между мужчиной и женщиной содержится,



В эпоху средневековья женщин изображали закутанными в одежды с ног до головы

например, в словах Папы Римского Иннокентия (1161-1216 гг.): «Человек создан из наигрязнейшего семени, вскормлен менструальной кровью, которая настолько достойна презрения и так нечиста, что при соприкосновении с ней плоды не растут, а растения вянут, а если псы ее сожрут, то тут же впадают в бешенство».

Порицание всего, что чувственно и телесно, суровый

приговор женщине как «сосуду греха», вынесенный еще апостолом Павлом, создали довольно неловкую ситуацию вокруг одной исключительной женщины — Марии, матери Иисуса. В течение нескольких веков разрабатывалась концепция с такой развязкой, которая не нарушала бы принципиального положения церкви о женщине вообще, но гарантировала бы Марии, матери Иисуса, особое положение.

С этой целью стали корректировать тексты Святого Писания. Например, у Исайи (VII, 14) в оригинале было: «Се молодая женщина примет во чреве и родит Сына, и нарекут имя ему Еммануил». Однако отцы церкви перевели «молодая женщина» как Virgo — «дева». В генеалогию рода Давида, из которого, по Ветхому Завету, должен происходить Мессия, тоже были внесены некоторые поправки. В длинный ряд предков Иисуса неожиданно попа-



дает имя Марии, из рода этого не происходившей: «Яков родил Иосифа, мужа Марии, от которой родился Иисус, которого называют Христом». Никого не смущало то, что, раз Иосифу отказано в физическом отцовстве, то Иисус перестает быть из рода Давида и поэтому не может быть тем Мессией, появление которого пророчествовал Исайя. Гораздо важнее было, чтобы Иисус родился от «непорочного зачатия», а не от обычной любовной связи муж-

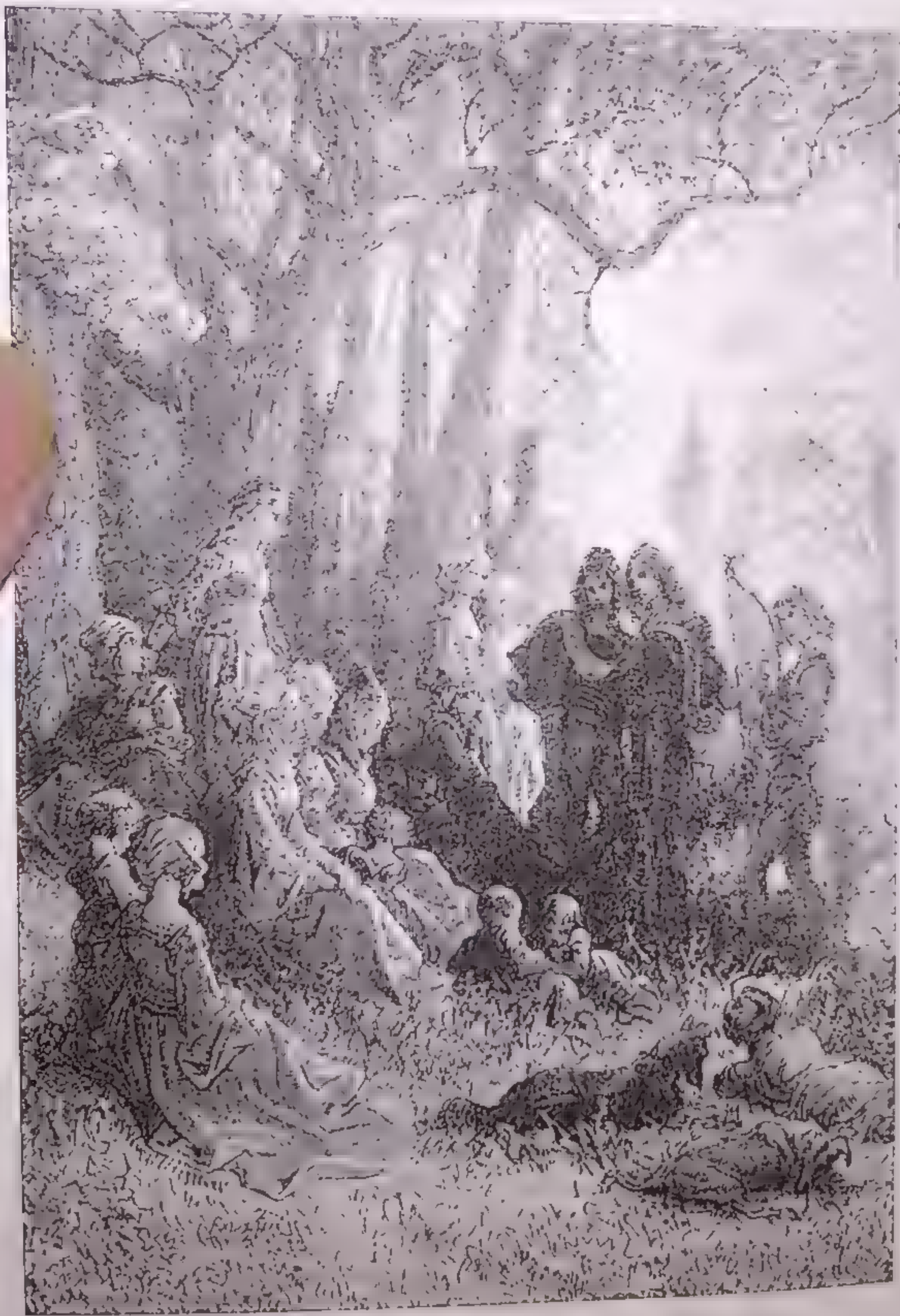
чины и женщины. Потому что, как аргументировал Папа Цирициус (384-398 гг.), «Иисус не мог для своего рождения выбрать жены, которая бы человеческими объятиями сделала нечистым место обитания Царя Мира».

Положение о девстве Марии устанавливалось до V века, к этому же времени были скорректированы все тексты Святого Писания. Такому же процессу подверглись страницы, посвященные святому Иосифу. Но дли-

лось это дольше, пока в XI веке святой Петр Дамиан не предложил тезис о девстве и святого Иосифа.

Все эти факты свидетельствуют о характерном для раннего христианства культе целомудрия и о порицании человеческой любви и всякой чувственности.

Таким было принципиальное и основное положение церкви о любви и эротической жизни людей. Это не значило, что самой любви не существовало, но была эта любовь несчастная, запуганная перспективой адских мук. Верующие влюбленные воспринимали свои чувства как вину и грех



Трубадуры поют баллады о Крестовых походах



Не было в раннем средневековье ни климата, ни условий для возникновения какого-то определенного типа любви, образ которой дошел бы до нас в произведениях литературы и искусства. Поэзия того времени либо религиозно-моралистическая, либо эпическая — о сражающихся рыцарях, путешествующих к Гробу Господню, изредка влюблявшихся и никогда не тоскующих о своих возлюбленных.

Средневековая живопись и скульптура представляют нам хрупких, болезненных женщин, с ног до головы закутанных в ниспадающие одежды. Если где-то и появляется обнаженное женское тело, то, как правило, в сценах адских мук или искушения «нечистых» женщин дьяволом. Но и там, где тело изображалось, делалось это с отвращением, в уродующей и унижающей его манере.

И лишь в период позднего средневековья, когда в Европе оформляется феодальное общество и формируется рыцарская культура — правда, все еще на фоне христианской аскезы, — появляется первая облагороженная форма любви, сохранившаяся в песнях трубадуров и миннезингеров. Это любовь печальных вздохов и несбывшихся желаний, на пути которой встречаются тысячи препятствий со стороны злых людей, всевозможных чародей, чудовищ из преисподней и прочих нечистых сил. Во имя этой любви рыцарь совершает великие подвиги. Перепоясанный шарфом своей Прекрасной Дамы, сражается рыцарь на поединках и турнирах, чтобы спасти любимую от опасности (настоящих и мнимых).

Интересно заметить, что трубадуры не воспевают супружескую

любовь, хотя всемогущая церковь как раз эту любовь допускала и освящала. Дело, видно, в том, что любви супружеской как раз и не было: рыцарь, как правило, женился «на земле и крестьянах», то есть на приданом, которое приносила ему дочка какого-нибудь благородного сеньора.

Волшебная любовь, воспетая в великих любовных романах рыцарского средневековья и в песнях трубадуров, — выражение мечты о настоящих чувствах. А по сути любовь эта неутоленная, трагичная и печальная, она в полной мере отражает отношение к любви средневековой церкви с ее аскетизмом и грехом нечистоты.

Конечно, не нужно думать, что люди того времени любили друг друга так и только так, как об этом рассказывают песни трубадуров и миннезингеров. Или что, например, увековеченная в «Божественной комедии» платоническая любовь Данте и Беатриче была повсеместно распространенной моделью отношений того времени. Известно, что каждая эпоха имеет свой архитектурный стиль, но это не значит, что все люди живут в домах, построенных в этом стиле.

## Возрождение любви

Перемены в жизни женщины, а значит и перемены в области любви, наступили в эпоху Ренессанса. Эта эпоха оживила общественно-экономические идеи, обновила культурные течения и возродила любовь, устранив и сломав многие ограничения, навязанные людям средневековой церковью.

*Продолжение следует*



# Лунная гимнастика

Иоганна Паунггер и Томас Поппе из Мюнхена много лет изучают влияние лунных ритмов на природу и человека. Руководствуясь ими, они создали хорошую альтернативу обычной физкультуре — лунную гимнастику. Если выполнять упражнения в соответствии с лунным календарем, утверждают они, организм быстрее восстанавливается, вы получите мощный заряд энергии, который наполнит вас бодростью. С этого номера мы начинаем знакомить читателей с этой оригинальной гимнастикой. Книга Иоганны Паунггер и Томаса Поппе «Лунная гимнастика» недавно вышла в петербургском издательстве «Весь»

Когда-то Иоганна Паунггер и Томас Поппе открыли для себя новый способ существования — в соответствии с лунными ритмами. Это принесло им здоровье и совершенно иное мироощущение — оптимистичное, бодрое, жизнеутверждающее, дало возможность почувствовать себя неотъемлемой частью окружающего мира. «Вся Вселенная, — пишут они в своей книге, — пребывает в движении, нет ничего устойчивого, длительного, неизменного. В этом вечном волнении... нет двух таких вещей, которые не были бы связаны друг с другом. И наша цель — постараться жить в согласии с природой. Особенно сильно затрагивает нас устойчивый ритм вращения Луны вокруг Земли... Лунный ветер овеивает каждую клетку живого организма, заставляя его вибрировать. Если мы его почувствуем, подставим ему парус, это поможет нам вести здоро-

вое существование — жить в гармоническом равновесии».

Жить в гармонии с природой и самим собой, согласно Паунггер и Поппе, — значит прислушиваться к ритмам природы и к ритмам собственного тела, учиться понимать их сигналы и умело принаравливаясь к ним.

Луна огибает Землю за 28 дней. За этот период она проходит через все зодиакальные созвездия (знаки Зодиака), пребывая в каждом из них 2-3 дня. Всего их двенадцать: Овен, Телец, Близнецы, Рак, Лев, Дева, Весы, Скорпион, Стрелец, Козерог, Водолей, Рыбы.

Еще в древности люди, наблюдая за природными явлениями, обратили внимание на определенные четко прослеживающиеся в течение каждого лунного месяца закономерности, связанные с прохождением Луны через зодиакальные созвездия.



# Гимнастика

Мюнхена много лет изучал человека. Руководствуясь принципами обычной физиологии, упражнения в соответствии с функциями организма быстрее восстанавливают энергию, который наиболее знаком читателю. Книга Иоганна Паунггера и Томаса Поппе вышла в петербургском издательстве «Здесь»

существование — жить в гармоничном равновесии». Иметь в гармонии с природой, согласно Паунггеру, — значит прислушиваться к сигналам природы и к сигналам собственного тела, учиться понимать их сигналы и уметь правильно реагировать на них. В течение каждого периода она проходит через определенные созвездия зодиака, пребывая в каждом из них. Всего их двенадцать: Овен, Телец, Близнецы, Рак, Лев, Дева, Весы, Скорпион, Стрелец, Козерог, Водолей, Рыбы.













диз. Было замечено, что пребывание Луны в том или ином знаке определенным образом влияет на организм: в одни дни любые действия, направленные на улучшение деятельности какого-либо органа, приносят успех, а в другие — не дают результата. Таким образом, подчеркивают Паунггер и Поппе, успех любой деятельности, в частности по укреплению здоровья, определяется не только тем, что мы делаем, но и тем, когда мы это делаем.

Приведенная ниже таблица дает представление о том, как влияет на человеческий организмхождение Луны через определенные знаки Зодиака.

Как видно из таблицы, каждым участком тела «управляет» определенный знак. Тренируя тело в соответствии с лунными ритмами, то есть соблюдая соответствие между положением Луны в Зодиаке, участком тела, за который «отвечает» этот знак, и выполняемыми упражнениями, можно достичь физического совершенства.

Лунная гимнастика стимулирует кровообращение, наполняет тело энергией и ускоряет процесс выздоровления. Обычная гимнастика, возможно, сделает вас стройнее, замечают Иоганна Паунггер и Томас Поппе, но она не может так, как лунная, целенаправленно поддержи-

**Влияние положения Луны в Зодиаке на организм**

Знак Зодиака	Части тела	Системы и органы
 Овен	Голова, глаза, нос	Органы чувств
 Телец	Горло, шея, затылок, зубы, челюсти, уши	Система кровообращения, органы речи, миндалины
 Близнецы	Плечи, предплечья, пальцы рук	Система желез внутренней секреции
 Рак	Грудь	Нервная система, легкие, желудок, печень, желчный пузырь
 Лев	Спина, диафрагма	Органы чувств, система кровообращения, сердце
 Дева	Живот	Нервы, селезенка, поджелудочная железа, система кровообращения, органы пищеварения
 Весы	Бедра	Системы желез внутренней секреции, почки, мочевой пузырь
 Скорпион	Область малого таза	Нервная система, половые органы, мочеточники
 Стрелец	Бедра	Органы чувств
 Козерог	Кости, суставы (в том числе и коленные), кожа	Система кровообращения
 Водолей	Лодыжки, нижняя часть бедер	Системы желез внутренней секреции, вены
 Рыбы	Стопы	Нервная система



вать функции организма. Например, если в дни Девы выполнять специальную гимнастику, это укрепит желудок и пищеварительную систему.

Обычно лунную гимнастику делают утром или вечером, однако это время может подойти не всем. Поэтому, решая вопрос о том, когда заниматься гимнастикой, Паунггер и Поппе советуют прислушаться к своим ощущениям. Это поможет выбрать наиболее подходящее время для занятий. Очень важно, чтобы ничто не мешало занятиям.

Независимо от положения Луны в знаках Зодиака лунная гимнастика всегда начинается с *трех основных упражнений*. Цель этих упражнений — во-первых, активизировать и укреплять, по образному выражению авторов книги, «энергетическую трассу организма», то есть позвоночник и, во-вторых, стимулировать кровообращение.

Говоря о важности восстановления функции позвоночника, Паунггер и Поппе обращают внимание на очень важный момент. Наш дух, наши мысли и жизненные идеалы, пишут они, способны влиять на позвоночник. Часто по осанке человека можно судить о его взглядах на жизнь: гнетет ли его что-нибудь или он движется по жизни легко.

### **1-е основное упражнение**

Исходное положение (и.п.). Лягте на спину на пол, подстелив удобную подстилку, руки разведите в стороны, ладони на полу, ноги вместе. Если позвоночник сильно изогнут, под поясницу можно подложить мягкую подушечку. Поднимите согнутые в коленях ноги так, будто вы «сидите лежа». Бедра при этом перпендикулярны полу, а голени — параллельны ему (рис. 1). Опускайте обе ноги вправо, растягивая мышцы

левого бедра, пока колено правой ноги не коснется пола (рис. 2). Вернитесь в и. п. Затем выполните упражнение в другую сторону. Руки все время лежат на полу. Плечи старайтесь не отрывать от пола. Опуская ноги, делайте вдох, возвращаясь в и. п. — выдох. Количество повторений и темп — по самочувствию.

Рис. 1

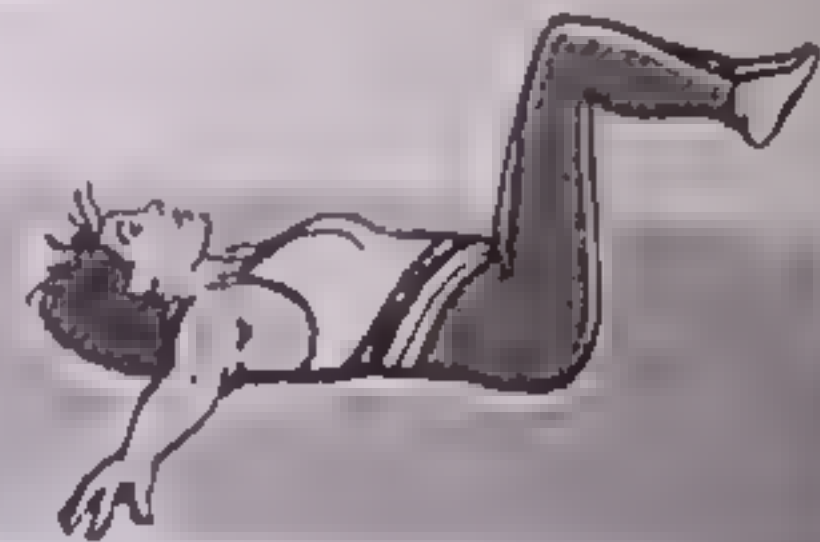


Рис. 2

Ошибки. Излишне не усердствуйте, желая сразу достичь максимальных результатов, предупреждают Паунггер и Поппе. Перегрузка приведет к блокировке мышц. Не нужно выполнять упражнение с силой и переходить границу болевых ощущений, пытаясь во что бы то ни стало коснуться пола. Бедра старайтесь держать перпендикулярно полу. Не страшно, если упражнение сразу не получится. Регулярно тренируясь, вы научитесь выполнять его правильно.

Это упражнение тонизирует лучше, чем чашка кофе или чая.

### **2-е основное упражнение**

Сядьте прямо на край кровати, стула или на пол. Сцепите руки за головой ближе к макушке. Локти висят расслабленно — так, чтобы их можно было видеть краем глаза. Дайте воз-



...правой  
2). Вер-  
ните уп-  
ну. Руки  
ечи ста-  
а. Опус-  
враща-  
тво пов-  
вствию.

...можно голове опус-  
каться вниз под тя-  
жестью рук, пока не по-  
чувствуете, что шейный  
отдел позвоночника  
достаточно растянулся  
(рис.3). Повторите уп-



Рис. 3

ражнение хотя бы дважды в течение 7 секунд. Когда опускаете голову, делайте выдох. Старайтесь сосредоточиться на упражнении, полностью оторвавшись от посторонних мыслей.

**Ошибки.** Не нужно давить на голову и наклонять ее с силой. Дайте возможность силе тяжести выполнить это за вас.

### 3-е основное упражнение

Сидя, вытяните руки в стороны на уровне плеч строго параллельно полу. Пальцы разведите. Голову держите прямо. Не выдвигайте ее вперед, изображая коршуна (рис. 4). Сохраняйте это положение сначала 3, а в дальнейшем 7 секунд. Не опуская рук, крепко сожмите ладони в кулаки. Оставайтесь в этом положении 3-7

Рис. 4



секунд. Потом разожмите кулаки и разведите пальцы как можно шире. Задержитесь в этом положении на 3-7 секунд. Дыхание произвольное. Повторяйте упражнение до тех пор, пока не почувствуете прилив энергии к мышцам предплечья.

Это упражнение — одно из лучших для усиления кровообращения. Если вы устали, но не можете сделать перерыв в работе и выпить чашку чая или кофе, оно вернет вам бодрость в течение одной минуты.

### Заключительное упражнение — привет Солнцу

Любая лунная гимнастика заканчивается этим упражнением.

Встаньте, поднимите руки над головой, слегка прогнитесь назад. Не отклоняйтесь в сторону, держите позвоночник ровно. Смотрите вверх. Медленно досчитайте до семи, не обращая внимания на небольшую дрожь в теле. Она пройдет через несколько дней или недель, а сейчас это просто сигнал о том, что пришедшая в движение энергия сталкивается с различными блоками. Затем выдохните, ненадолго опустите вниз верхнюю часть туловища, голову и руки — и подумайте о тех радостях, которые приготовил вам сегодняшний день.

Продолжение следует

## ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ

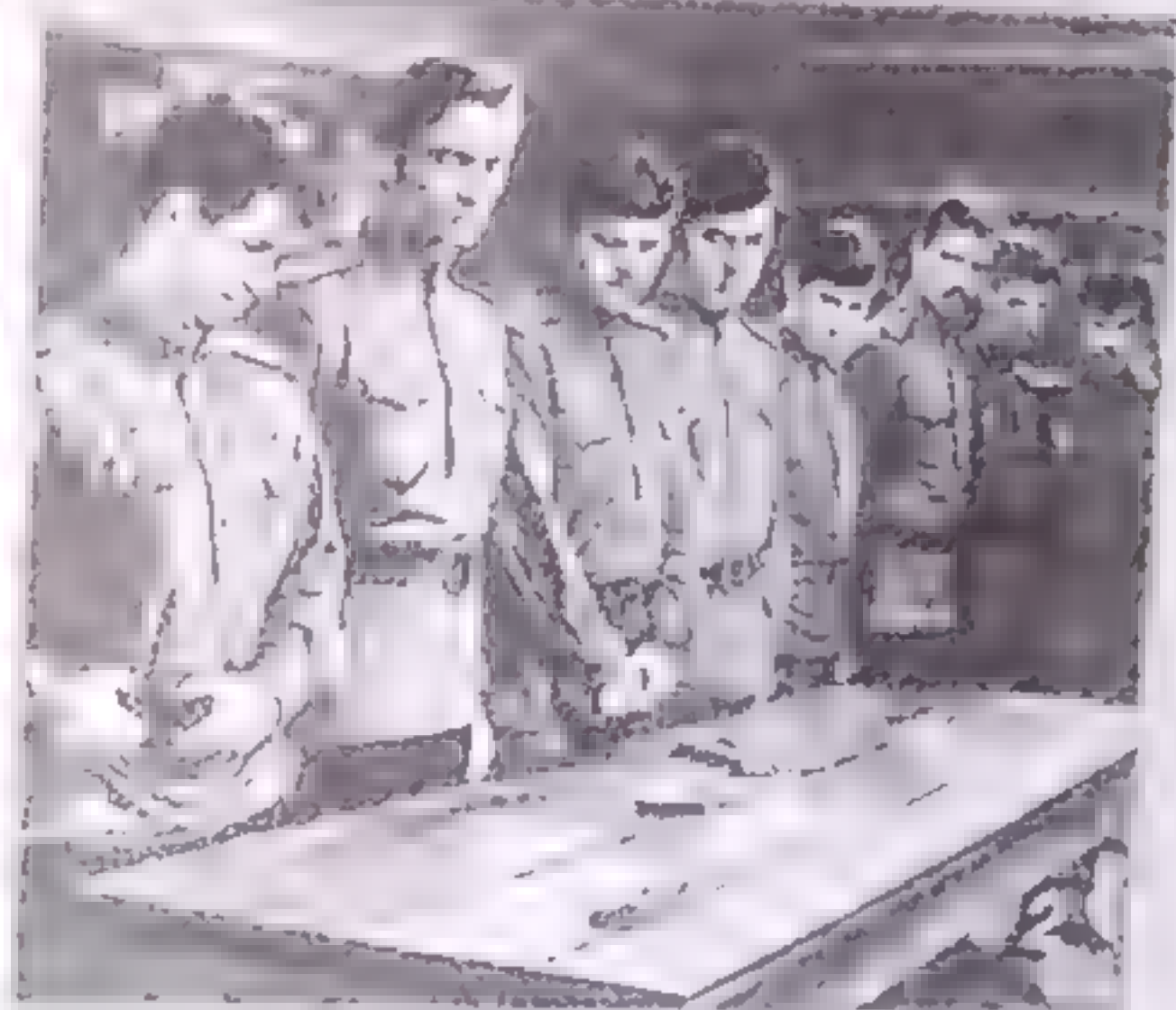
Июнь

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30



# Коэффициент эрудиции

*Поздравляем всех с Днем Победы —  
и тех, кто знает о войне не понаслышке,  
и тех, кто видел ее только в кино.  
Предлагаем фрагменты из фильмов о войне.  
Вспомните их названия.*



Ответы на стр 93

Предварительная



В Федеральной медицинской справочной, работающей круглосуточно, любой житель России и СНГ может получить информацию о том, в какой медицинский центр лучше обратиться со своим заболеванием. Врачи-консультанты этой службы могут ответить на ваши вопросы и через журнал. Публикуем их ответы.

**Вопрос.** У меня желчнокаменная болезнь, предстоит операция. Мне бы хотелось, чтобы хирургическое вмешательство было щадящим. Где делают такие операции?

**Ответ.** Самым щадящим способом является эндоскопическая операция. Ее проводят в следующих лечебных заведениях:

- ♦ Российский научный центр хирургии РАМН (Абрикосовский пер., д. 2 ☎ 248-16-15);
- ♦ Институт хирургии им. А.В.Вишневского РАМН (ул. Б.Серпуховская, д. 27 ☎ 236-70-12);
- ♦ Национальный медико-хирургический центр им. Н.И.Пирогова (Иваньковское ш., д. 70 ☎ 190-08-85; Нижнепервомайская ул., д. 70 ☎ 464-44-54);
- ♦ Центр эндохирургии и литотрипсии (ш. Энтузиастов, д. 62 ☎ 788-38-88).

**Вопрос.** Слышал о современном методе «трансректальной микроволновой гипертермии простаты». В каких медицинских учреждениях Москвы можно пройти такой курс?

**Ответ.** Советуем обратиться в медицинские учреждения:

- ♦ Научный центр рентгенорадиологии Минздрава РФ (ул. Профсоюзная, д. 86, ☎ 795-14-34 с 9.00-13.00);
- ♦ Научно-исследовательский институт урологии Минздрава РФ (3-я Парковая ул., д. 51, ☎ 165-45-38 с 9.00-15.00).

**Вопрос.** Видела по ТВ сюжет о лечении диабета при помощи пересадки части поджелудочной железы. Как можно попасть на прием к врачу, который проводит такие операции?

**Ответ.** Операцию по пересадке участка поджелудочной железы, сюжет о которой прошел в телепрограмме «Здоровье», проводил доктор медицинских наук профессор Сергей Владимирович Готье, руководитель отделения трансплантации органов Российского научного центра хирургии РАМН (Абрикосовский пер., д. 2, ☎ 247-15-87).

Адреса и контактные телефоны интересующих вас медицинских учреждений, их режим работы, а также сведения о работающих там специалистах вам всегда сообщат врачи-диспетчеры Федеральной медицинской справочной по телефону (095) 101-40-66.

Много полезной информации можно почерпнуть и на сайте Федеральной медицинской справочной [www.med09.ru](http://www.med09.ru)



## Эти книги жители России могут заказать по почте:

- 001 Стив Шенкман "МЫ — МУЖЧИНЫ" — 52 руб. 80 коп.  
(твердый переплет, 15х21,5 см, 270 стр. с ил.)
- 002 Стив Шенкман "ГОСПОДИН Р. и Я" — 51 руб. 46 коп.  
(твердый переплет, 15х21,5 см, 112 стр. с ил.)
- 003 Татьяна Абрамова "КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ" — 48 руб. 51 коп.  
(мягкая обложка, 14х21 см, 190 стр. с ил.)
- 004 Академик Амосов "ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ" — 41 руб. 51 коп.  
(мягкая обложка, 14х21 см, 190 стр. с ил.)

### Можно заказать по почте и уже вышедшие журналы:

«Будь здоров!» — 30 руб. 56 коп.; «60 лет — не возраст» — 28 руб. 86 коп.  
(информацию об имеющихся в редакции выпусках см. на стр.93).  
Цены указаны с учетом почтовой пересылки заказной бандеролью (без учета авиатарифа).

**Заполните бланк заказа, вписывая в каждую клетку одну букву или цифру, и вырежьте бланк**

Бланк заказа									
почтовый индекс			область (край)						
район									
город (поселок, деревня, село)									
улица (квартал, проезд, переулок, бульвар, тупик, шоссе линия)							а/я		
дом					корпус		квартира		
фамилия					имя				
отчество					код города		телефон		
001 "Мы - мужчины"					кол - во экз.		003 "Кодекс здоровья"		
002 "Господин Р. и Я"					кол - во экз.		004 "Преодоление старости"		
"Будь здоров!"									
(№ выпуска, год издания, кол-во экз.)									
"60 лет - не возраст"									



# Извещение



**Сбербанк России**

Форма № ПД-4

ЗАО «Шенкман и сыновья»

(наименование получателя платежа)

7729081593

(ИНН получателя платежа)

№

40702810200000000153

(номер счета получателя платежа)

в

«АПР - Банк» (ОАО) г.Москва

(наименование банка и банковские реквизиты)

№30101810400000000632

БИК 044552632

Заказ книг и журналов

(наименование платежа)

Дата \_\_\_\_\_ Сумма платежа: \_\_\_\_\_ руб. \_\_\_\_\_ коп.

Плательщик (подпись) \_\_\_\_\_

Кассир

ЗАО «Шенкман и сыновья»

(наименование получателя платежа)

7729081593

(ИНН получателя платежа)

№

40702810200000000153

(номер счета получателя платежа)

«АПР - Банк» (ОАО) г.Москва

в

(наименование банка и банковские реквизиты)

№30101810400000000632

БИК 044552632

Заказ книг и журналов

(наименование платежа)

Дата \_\_\_\_\_ Сумма платежа: \_\_\_\_\_ руб. \_\_\_\_\_ коп.

Плательщик (подпись) \_\_\_\_\_

Квитанция

Кассир

Впишите в форму ПД-4 (на обороте) свои данные (Ф И.О., адрес), а также название книги; название, номер и год выпуска журнала (в строках "наименование платежа"). Для краткости указывайте книгу номером: 001, 002, 003, 004 (см.стр.90), а название журнала — сокращенно. "Бз!", "60 лет".

Например: 001 — 2 экз.; "Бз!" №5, 99 г. — 3 экз.; "60 лет" №3, 01 г. — 1 экз.

Вырезав квитанцию, оплатите ее в любом отделении Сбербанка. Вышлите копию этой квитанции вместе с заполненным бланком заказа по адресу: 111673 Москва, а/я №70, "Будь здоров!".

По вопросам почтовой пересылки звоните по телефону:  
(095) 701-15-08



**Информация о плательщике:**

(Ф.И.О., адрес плательщика)

(наименование платежа)

**Информация о плательщике:**

(Ф.И.О., адрес плательщика)

(наименование платежа)

**В следующем  
номере:**

ОЧКАРИКИ БЕЗ ОЧКОВ  
ЗАГАДОЧНАЯ БОЛЕЗНЬ ВИТИЛИГО  
ЕДА ДЛЯ БАЛЕРИН  
АВТОБУСНАЯ ГИМНАСТИКА

Подписано к печати 13.04.05. Свидетельство ПИ №77-3853 от 30.06.00. Формат 60х90/16  
Цена свободная. Тираж 110 000 экз. Заказ № 6177.

Отпечатано с готовых диапозитивов издательства.

ОАО "Тверской полиграфический комбинат"

170024, г. Тверь, проспект Ленина, 5. Телефон: (0822) 44-42-15

Интернет/Home Page - [www.tverpk.ru](http://www.tverpk.ru) Электронная почта (E-mail) - [sales@tverpk.ru](mailto:sales@tverpk.ru)

✓"Пут  
✓"Лог  
✓ДМ-  
✓"Ми  
✓"Мед  
✓"Пом

и "

Укра

1. «Мо  
2. «В б  
3. «Суд



## "НАРОДНОЕ РАДИО" СВ 612 кгц

с 7 до 19 часов для всех и для каждого

Дважды в месяц

журнал «Будь здоров!» —

гость студии «Народного радио».

Слушайте передачи о здоровье на этих волнах



### Журналы поступают в продажу в московские киоски и магазины:

- ✓ "Путь к себе", Ленинградский пр-т, 10а
- ✓ "Логос-М", ☎ (095) 974-21-31
- ✓ ДМ-Пресс, ☎ (095) 933-30-62
- ✓ "Мир экологии", ул. Дербеневская, 11а
- ✓ "Медицинская книга", Комсомольский пр-т, 25, ☎ (095) 245-39-27
- ✓ "Помоги себе сам", Волгоградский пр-т, 46/15, ☎ (095) 179-10-20

В редакции есть выпуски

журнала "Будь здоров!" за 1997-2005 гг.:

№12 за 1997 г.; №6-9 за 1998 г.; №4-8, 10-12 за 1999 г.;

№1, 4-10 за 2000 г.; №1-12 за 2001 г.; №1-12 за 2002 г.;

№1-12 за 2003 г.; №1-12 за 2004 г.; №1-5 за 2005 г.

и "60 лет — не возраст" №1-4, 6 за 2001 г.; №1-4 за 2002 г.;

№1, 2, 4 за 2003 г.; №2-5 за 2004 г.; №1-5 за 2005 г.

а также книги:

Н.Амосов **"ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ"**

С.Шенкман **"МЫ — МУЖЧИНЫ", "ГОСПОДИН Р. И Я"**

Т.Абрамова **"КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ"**

Украинские читатели могут заказывать журналы по адресу:

✉ 61023 Харьков. До востребования.

Вычисенко Виталию Петровичу

☎ (10380) 57-7000-959

## Коэффициент эрудиции

### ОТВЕТЫ

1. «Мой друг Иван Лапшин».
2. «В бой идут одни старики».
3. «Судьба человека».
4. «Молодая гвардия».
5. «Повесть о настоящем человеке».
6. «Баллада о солдате».



Валерий Блумфельд

# Любовь Ивана Гончарова

«Джентльмен из Соединенного общества, где он членом, с душой чиновника, без идей и с глазами вареной рыбы, которого Бог будто бы на смех одарил блестящим талантом» — такую характеристику дал писателю Гончарову писатель Достоевский. Хотя талант высоко оценен, звучит нелестно. Может быть, это объясняется обидой: Федора Михайловича не включили в список членов Соединенного общества, имевших исключительное право на печатание своих произведений в журнале «Современник». Кроме Гончарова в этот список входили Л.Толстой, А.Дружинин, А.Островский, И.Тургенев, В.Григорович. По мнению издателей Н.Некрасова и И.Панаева, это были лучшие писатели их времени.

Казалось бы, Иван Александрович Гончаров мог считать, что судьба вполне благосклонна к нему, но он был человеком мнительным, отличался тяжелым характером. Даже с обходительным И.Тургеневым сумел всерьез поссориться, обвинив его в краже своих сюжетов. Чуть до дуэли не дошло! Литераторам пришлось созвать третейский суд, который постановил: темы и проблемы оба автора черпают из самой российской жизни, поэтому обвинение Гончарова беспочвенно. Но отношения между писателями так до

конца жизни и не восстановились.

Критики отмечали, что Гончарову прекрасно удавались женские образы. Чувствовалось, что он был тонким знатоком и ценителем женщин. Поговаривали, что какая-то дама чуть не покончила с собой из-за неразделенной любви к писателю. Но о частной жизни Гончарова известно немного — он тщательно оберегал ее от посторонних глаз. А перед смертью сжег весь свой архив. В огонь попала та часть личной переписки, которая была адресована писателю, а его письма частично сохранились.

Такова судьба любовной переписки Гончарова и Елизаветы Васильевны Толстой (в замужестве Мусиной-Пушкиной), которой писатель увлекся так серьезно, что до женитьбы оставался один шаг.

Они познакомились в Петербурге у Майковых, близких друзей писателя, когда Толстая, состоявшая с ними в родстве, приехала погостить из провинции в столицу. Ивану Александровичу было тогда 43 года, Елизавете Васильевне — 30. Он уже успел совершить кругосветное плавание и описать свои впечатления в повести «Фрегат «Паллада»», что принесло ему литературную известность. Преуспел Гончаров и на государственной службе. Толстая блистала красотой, была прекрасно вос-



питана и умна. Майковы считали их прекрасной парой, тактично подталкивали к женитьбе.

Первая же записка Гончарова к Толстой наполнена живой симпатией: «Угодно ли Вам идти к Майковым, и в таком случае позволите ли проводить Вас? Ежели же останетесь дома, то позволите ли принести или прикажете прислать показать китайские альбомы (рисунки, привезенные из путешествия.

— В.Б.). Наконец, если ничего не угодно, то не прикажете ли мне лечь спать? В последней крайности я и на это готов. Ваших повелений будет ожидать преданный Вам по гроб включительно И.Гончаров».

На следующий день он пишет: «Ваше кольцо и перчатки починены, прилагаю их. Где Вы? Не прикажете ли чего-нибудь? Ваш усердный читатель Гончаров». На обороте этой записки сохранился черновик ответа Елизаветы Васильевны: «Очень довольна, что могу благодарить Вас, милый и прекрасный друг. Вы исполнили все мои желания на сегодняшний день, и судьба увлеклась Вашим примером, оставила меня в Петербурге, надо бы удовольствоваться этим и ограничиться благодарностью, но я готова злоупотребить этой добротой и снисходительностью, у меня является новое желание — видеть китайские работы и Летний сад с памятником Крылову».

Подписи под записками Гончарова становятся все теплее: «Ваш верный слуга», «До невозможности

преданный», «Преданный на всю жизнь и один день», «Самый старый, самый преданный и самый полезный из Ваших почитателей». Он посылает ей книги и картинку из «Отечественных записок» с припиской: «Последнее не угодно ли бросить, да и первых двух (книг. — В.Б.), пожалуй, бросьте, если б каприз пришел. Нет, это не в Вашем характере. Вы бы скорее разбили, если б они



Е.В.МУСИНА-ПУШКИНА  
(урожденная Толстая)

попались под руку, а потом отдали бы кому-нибудь склеить...» А в конце письма проскальзывает более интимная интонация: «До свиданья же, мой очаровательный друг или враг — ей-богу, не знаю до сих пор. Всегда, везде и всюду Ваш Гончаров».

Они обмениваются исповедальными сочинениями: Толстая передает Гончарову свой дневник, а он



ей — раннюю, неопубликованную повесть «Папильерка». Прочитав дневник, Гончаров не удерживается от укора: «Во всех Ваших выражениях мелькает только страсть в виде болезни, а не сознательное и неизменное чувство...» Но спохватывается и посылает вслед еще одно послание: «Спешу, извините отсутствие всякого ума в записке и присутствие неумолимого желания видеть Вас, где и когда возможно. Преданный Гончаров».

Проходит два месяца. Елизавета Васильевна ждет признания. Нерешительность Гончарова, видимо, уязвляет ее настолько, что у нее срывается упрек. Он отвечает с вежливой сдержанностью: «Нет ни умыслов, ни сетей птицеловства, о которых Вы не постыдились намекнуть мне вчера, а есть только неодолимое желание заслужить Ваше доброе мнение и никогда не терять его, приобрести Вашу дружбу и быть ею счастливым. У меня хандра, хандра. Я Вас не узнал вчера и не понял...»

Толстая уезжает в Москву. И тут страсть охватывает Гончарова. Он пишет ей вдогонку длинные письма, в которых выражает свои чувства не напрямую, а в иносказательной форме — в виде разговора писателя с другом. Друг писателя влюблен в Толстую, но его одолевают сомнения: примет ли Елизавета Васильевна его любовь, сумеют ли они счастливо жить в браке, не наскучит ли молодой жене его образ жизни? Толстая отвечает все реже и реже.

До отъезда Елизаветы Васильевны из Петербурга известный дагеротипист Сергей Львович Левицкий сделал ее фотопортрет. Был отпечатан единственный снимок, после чего помощник смыл негатив со стек-

ла (в то время в фотографии применялись стекла лучших сортов, и из-за дороговизны они использовались многократно). Гончаров завладел снимком Толстой и заявил Майковым, что лучше расстанется с жизнью, чем с изображением Елизаветы Васильевны. Его стыдили, Майков говорил, что снимок нужен ему для живописного портрета. В конце концов Левицкий сделал репродукцию с фотографии.

Между тем по поручению Толстой за снимком явился молодой поручик. Это вызвало у Гончарова муки ревности, он стал осыпать возлюбленную упреками. Но Елизавета Васильевна была уже помолвлена с Мусиным-Пушкиным, и весь этот шум мог ее скомпрометировать. Кончилось тем, что вмешался Мусин-Пушкин: он попросил Гончарова прекратить переписку и вернуть портрет своей невесты.

Иван Александрович так и остался холостяком. Дослужился до генеральского чина, стал членом Цензурного комитета, некоторое время был наставником старшего сына Александра II, наследника престола, рано умершего от туберкулеза. В конце жизни всю нерастрченную любовь он посвятил осиротевшим детям своего камердинера Трейгута. Дочери его выделил приданое, выдал ее замуж.

Как ни старался Гончаров уничтожить все, что приоткрыло бы его личную жизнь, некоторые его письма сохранились. В одном из них звучит исповедь писателя: «Природа мне дала тонкие и чуткие нервы (откуда и та страшная впечатлительность и страстность всей натуры): этого никто никогда не понимал — и те, которые только замечали последствия этой впечатлительности и





И.А. ГОНЧАРОВ  
фотография начала 1850-х гг.

нервной раздражительности — что делали? Совестно и грустно мне становится за них и за себя, когда я прослежу некоторые явления моей жизни. Меня дразнили, принимая за полубешеную собаку или за полудикого человека, гнали, травили как зверя... не умея решить, что я такое! Притворщик, актер или сумасшедший, или из меня и на словах, и в письмах, и в поступках бьется только и играет, разнообразно сверкая, сила фантазии, ума, чувства, просясь во что-нибудь, в форму: в статью, картину, драму, роман...»

Сохранилась и фотография Гончарова периода его влюбленности в Толстую (автор неизвестен). И вот что интересно: в 1977 году, когда портрет Гончарова для реставрации извлекли из рамы, под ним был обнаружен портрет молодой женщины. Логично предположить, что на нем Елизавета Васильевна Толстая, хотя пока это не считается доказанным. Достоверным считается портрет, воссозданный художником Майковым.



МАЙ

№5/2005



## Грейпфрут

Грейпфрутовый сок понижает артериальное давление, усиливает действие инсулина. При гипертонии и сахарном диабете рекомендуется вместо завтрака выпить стакан свежевыжатого грейпфрутового сока с чайной ложкой меда.

Подробный рассказ о грейпфруте вместе с кулинарными рецептами можно найти в нашем приложении «60 лет – не возраст» №5.



# БУДЬ ЗДОРОВ!

№6  
2005

100

СТРАНИК  
О САМОМ  
ТАЛАНТЕ



НЕУСЛАДНИЙ РЕБЕНОК

Очкарики без очков • Еда для балерин  
• Самопомощь при витилиго  
Автобусная гимнастика

ISSN 1682-4237







ЛЕТНИЙ ДОЖДЬ

Фото Сергея Киселёва



Ежемесячный журнал  
№6 (144), июнь, 2005 г.  
Основан 5.1.1993 г.  
Выходит с июля 1993 г.

Издатель — ЗАО  
"Шенкман и сыновья"

Журнал основан  
Стивом Шенкманом

Директор  
Борис Шенкман

Главный редактор  
Вера Шабельникова

Редакционный совет  
Виктор Ахломов  
Борис Бочаров  
Андрей Ильницкий  
Владимир Найдин  
Нина Самохина  
Галина Шаталова

Зам. главного редактора  
Алла Юнина

Обозреватели  
Татьяна Абрамова  
Валентина Ефимова  
Олег Грибков

Редакторы  
Елена Травникова  
Марина Синицина

Отдел распространения  
Татьяна Сыромятникова

Верстка  
Сергея Соколова

Рисунки  
Адольфа Скотаренко

Электронная почта:  
[budzdorov@msk.tsi.ru](mailto:budzdorov@msk.tsi.ru)

Наш сайт: [www.bud-zdorov.ru](http://www.bud-zdorov.ru)  
Возможна подписка  
через Интернет.

© "Будь здоров!", 2005 г.

# БУДЬ ЗДОРОВ!

## В НОМЕРЕ:

### СЕРГЕЙ КРУТЬ

Такое призвание — спасти людей ..... 4

### СЕРГЕЙ АЛЕШИН

Новый подход к старой болезни ..... 9

### НИНА САМОХИНА

Еда для балерин ..... 13

### ЕЛЕНА АНТОНОВА

Очкарики без очков ..... 16

### СЕРГЕЙ ТУРИЩЕВ

Загадочная болезнь витилиго ..... 25

### РАИСА РАКИТИНА

Автобусная гимнастика ..... 27

### ВАЛЕНТИНА ЕФИМОВА

Доктор, проверьте мой резонанс! ..... 31

### ЮЛИЯ КИРИЛЛОВА

Здравоохранение по-австралийски ..... 37

Поможем друг другу ..... 41

Консультация специалиста ..... 43

### ЭНЦИКЛОПЕДИЯ «БЗ!»

Подагра ..... 45

### ВАЛЕНТИНА ЯРАЕВА

Неусидчивый ребенок ..... 53

### ВЛАДИМИР СКРИПАЛЕВ

До трех — на всю жизнь ..... 59

### ВАЛЕНТИНА ЕФИМОВА

Импульс, возвращающий молодость ..... 63



Адрес редакции:

Москва, 127018  
Суцевский вал, д.5,  
строение 15

Телефон/факс: 710-72-61

Наши банковские  
реквизиты:

расчетный счет  
№40702810200000000153  
в "АПР-Банк" (ОАО),  
г. Москва  
БИК 044552632  
корр. счет  
№30101810400000000632  
ИНН 7729081593

**КЭРОЛ МАДДЖИО**

Пластика лица .....69

**ЕЛЕНА ТРАВНИКОВА**

Сиреневые облака .....75

Коэффициент эрудиции .....78

**ТАТЬЯНА ПОРЕЦКАЯ**

Любовь в стиле эпохи .....79

**ВАЛЕРИЙ МУРАВЬЕВ, ЕЛЕНА ЕГОРОВА**

Гриб для императора .....85

**АЛЛА ЮНИНА**

Лунная гимнастика .....87

**ВАЛЕРИЙ БЛЮМФЕЛЬД**

О, как убийственно мы любим... .....94

Федеральная служба почтовой связи РФ

**АБОНЕМЕНТ** на

**99555**

**"БУДЬ ЗДОРОВ!"** журнал (индекс издания)

(наименование издания)

количество  
комплектов

на 2005 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

**ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА**

пв

место

ли-  
тер

на

журнал

**99555**

**"БУДЬ ЗДОРОВ!"** (индекс издания)

(наименование издания)

Ст.и  
м.ст.и

подписки

пере-  
адресовки

руб

коп

количество  
комплек-  
тов

руб

коп

на 2005 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс)

Кому

(фамилия, инициалы)

(адрес)



## Дорогие друзья!

Когда вы получите этот журнал, подписка на II полугодие будет близка к завершению. К эпилогу подойдет и детектив, развернувшийся вокруг нее. Чем же завершилась борьба подписных агентств и кто в ней победил? Уже сейчас можно сказать: никто. Победителей не оказалось. А пострадавших много.

В первую очередь пострадали мы с вами. Многие из тех, кто хотел подписаться на «Будь здоров!», не смогли это сделать. Следовательно, наш тираж неизбежно снизится. Насколько — покажут результаты подписки. Но вы должны знать: что бы ни случилось, журнал не закроется.

Кроме нас пострадало то агентство, которое было вытеснено с рынка подписки. Но и его конкуренты, которым так хотелось стать монополистами, не выиграли от своей агрессивной тактики — подписчиков им не прибавилось.

Во всяком случае, пока. А вместе с ними потерпели убытки работники почты, которые недосчитались клиентов.

Но главное сейчас не это. Очень важно, чтобы те, кто не по своей воле лишился нашего журнала, вновь обрели его. Во-первых, подписка на II полугодие продлена как минимум до 25 июня. Во-вторых, те, кто не успел ее оформить, могут подписаться со следующего месяца. Надо только знать, как это сделать, чтобы снова не промахнуться.

На соседней странице вы видите подписной талон (абонемент). В нем проставлен именно тот индекс (99555), по которому в любом почтовом отделении страны подписывают на «Будь здоров!». Вы можете вырезать талон или ксерокопировать его и, как обычно, вписать в него свои данные. Придя на почту, возьмите каталог «Почта России», впишите в него цену подписки (в каждом регионе она своя) и отдайте заполненный талон оператору. Подписка будет вам обеспечена.

Нам дорог каждый читатель, который не хочет расставаться с нашим журналом.

### Будьте здоровы!

Главный редактор *Шабельникова* Вера Шабельникова



Сергей Круть

# Такое призвание — спасать людей

*В 60-е годы моя коллекция марок пополнилась интересным экземпляром. Это была французская марка с изображением женщины в монашеской одежде и подписью: «Мать Мария, героиня французского Сопротивления». Все попытки узнать что-нибудь об этой женщине тогда не увенчались успехом. Мне было известно только, что она русская по происхождению. А недавно я приобрел книгу стихов Елизаветы Юрьевны Кузьминой-Караваевой и, к своему изумлению, понял, что монахиня, изображенная на почтовой марке, и автор стихов — одно и то же лицо. У этой женщины была необычная судьба*

Шла вторая мировая война. В оккупированном немцами Париже быстро распространялся слух о бесстрашной монахине, готовой прийти на помощь всем, кому грозит опасность. Имя ее — мать Мария. Для того чтобы спасти от арестов и отправки в лагеря евреев, она, рискуя жизнью, организовала выдачу фиктивных удостоверений. В общежитиях и приютах, в загородных санаториях мать Мария создавала перевалочные базы для бежавших советских военнопленных и участников французского Сопротивления — там они находили кратковременное убежище.

Так продолжалось до февраля 1943 года. Сначала был арестован сын матери Марии — Юрий. Немцы пообещали выпустить его, если мать Мария явится к ним добровольно. Она пришла на следующий же день — ее арестовали, но сына так и не вы-

пустили. Юрий погиб в феврале 1944 года. Мать Мария этого уже не узнала — ее перевели в немецкий концлагерь Равенсбрюк.

Сотни, а может быть, тысячи людей выжили благодаря матери Марии. А за спасение одного человека мать Мария добровольно заплатила собственной жизнью. Таких подвигов человечество знает немного.

Елизавета Пиленко приехала в Петербург в 1906 году после смерти отца — директора Никитского ботанического сада. В столице жила сестра ее матери, фрейлина царского двора. Закончив частную гимназию, Лиза поступает на философское отделение знаменитых Бес-тужевских курсов, страстно увлекается поэзией, пишет стихи сама.

В один из февральских дней 1908 года на литературном вечере



она услышала Александра Блока. Этот поэт очаровал ее — не только стихами, но и глуховатым голосом, и надменным, неподвижным лицом, словно высеченным из камня. Ночью ей снится это прекрасное лицо, в ушах звучат строки его стихов. Через несколько дней, набравшись решимости, она приходит к Блоку.

Позже Кузьмина-Караваева так описала эту встречу: «Я не знаю, с чего начать. ...Наконец собираюсь с



духом, говорю все сразу. Петербурга не люблю, рыжий туман ненавижу, не могу справиться с этой осенью, знаю, что в мире тоска, брожу по Островам часами и почти наверное знаю, что Бога нет. ...Он спрашивает, отчего я именно к нему пришла. Говорю о его стихах...»

Они долго беседуют. А через неделю Лизе приносят письмо. В нем — блоковское стихотворение, ставшее впоследствии знаменитым:

Когда вы стоите на моем пути,  
Такая живая, такая красивая,  
Но такая измученная,  
Говорите всё о печальном,  
Думаете о смерти,

Никого не любите  
И презираете свою красоту —  
Что же? Разве я обижу вас?

О, нет! Ведь я не насильник,  
Не обманщик и не гордец...  
Хотя много знаю,  
Слишком много думаю с детства  
И слишком занят собой.  
Ведь я — сочинитель,  
Человек, называющий всё по имени,  
Отнимающий аромат у живого цветка.

Сколько ни говорите о печальном,  
Сколько ни размышляйте о концах  
и началах,

Все же, я смею думать,  
Что вам только пятнадцать лет.  
И потому я хотел бы,  
Чтобы вы влюбились в простого  
человека,

Который любит землю и небо  
Больше, чем рифмованные  
и нерифмованные  
Речи о земле и о небе.

Право, я буду рад за вас,  
Так как — только влюбленный  
Имеет право на звание человека.

Тогда же было написано еще одно стихотворение Блока, навеянное той встречей, не менее известное. В нем — намек на пролетевшую между ними искру, которой не суждено было разгореться:

Она пришла с мороза,  
Раскрасневшаяся,  
Наполнила комнату  
Ароматом воздуха и духов,  
Звонким голосом  
И совсем неуважительной к занятиям  
Болтовней.

Она немедленно уронила на пол  
Толстый том художественного журнала,  
И сейчас же стало казаться,  
Что в моей большой комнате  
Очень мало места.



Всё это было немножко досадно  
И довольно нелепо.  
Впрочем, она захотела,  
Чтобы я читал ей вслух «Макбета».

Едва дойдя до пузырей земли,  
О которых я не могу говорить  
без волнения,  
Я заметил, что она тоже волнуется  
И внимательно смотрит в окно.

Оказалось, что большой пестрый кот  
С трудом лепится по краю крыши,  
Подстерегая целующихся голубей.

Я рассердился больше всего на то,  
Что целовались не мы, а голуби,  
И что прошли времена Паоло  
и Франчески.

Между ними началась переписка,  
которая длилась несколько лет и  
прервалась только с началом первой  
мировой войны.

В феврале 1910 года Лиза неожиданно  
выходит замуж. Ее муж, Дмитрий  
Владимирович Кузьмин-Караваев,  
будущий юрист и историк, а пока  
студент, тоже пишет стихи, входит в  
поэтический «Кружок молодых». Они  
вместе участвуют в литературных  
вечерах, продолжающихся до самого  
утра, знакомятся с Вяч. Ивановым,  
Бердяевым, Ахматовой, Гумилевым,  
Белым... Словом, со всем цветом  
русской поэзии начала XX столетия,  
которую позже окрестили «Серебря-  
ным веком».

В 1912 году выходит первый  
сборник стихов юной Кузьминой-Ка-  
раваевой «Скифские черепки». Это  
поэтически воссозданный мир диких  
кочевников-скифов, живших в мес-  
тах, где прошло ее детство. В том же  
году она расстается с мужем и уез-  
жает в Анапу, в имение своего отца.

Через два года, приехав в Петер-  
бург, Лиза мечтает снова увидеть  
Блока. Наконец решается навестить

его, но не застаёт и садится на сту-  
пеньки возле двери. Ожидание за-  
тянулось, он вернулся домой только  
под утро, увидел Лизу, обрадовался,  
пригласил войти. Но она, сильно  
смутившись, быстро прощается.  
Блок не удерживает ее и только про-  
сит: «Я бы хотел знать, что часто,  
почти каждый день вы проходите  
внизу, под моими окнами. Только  
знать, что кто-то меня караулит, ог-  
раждает. Пройдите, взгляните на-  
верх. Это — все, о чем я прошу».

Это была их последняя встреча.  
Воспоминание о ней осталось в сти-  
хотворении Лизы:

*Смотрю на высокие стекла,  
А постучаться нельзя...*

Лишь в 1935 году, к 15-летию со-  
дня смерти поэта, Елизавета Юрь-  
евна опубликовала в Париже свой  
очерк «Встречи с Блоком».

Революция застала Кузьмину-Ка-  
раваеву в Анапе, и, как это ни удиви-  
тельно, она не осталась в стороне от  
бурных событий. Ее, 27-летнюю жен-  
щину, избрали товарищем городско-  
го головы, а вскоре и самим городс-  
ким головой. В своих воспоминаниях  
о тех годах Елизавета Юрьевна писа-  
ла: «Главными задачами были: защи-  
щать от разрушения культурные цен-  
ности города, способствовать созда-  
нию нормальной жизни граждан и  
отстаивать их от расстрелов».

О том, как Елизавета справлялась  
с последней задачей, рассказывает,  
например, такой эпизод. В Анапу при-  
был отряд черноморских матросов,  
которые, собрав жителей на митинг,  
объявили: если город не уплатит им  
контрибуцию, они арестуют и будут  
судить революционным трибуналом  
группу известных в городе людей.  
Сумма запрошенных денег была  
слишком большой, и гибель ни в чем  
не повинных граждан казалась неми-



нужной. Но тут к столу, за которым расположились матросы, решительным шагом подошла Кузьмина-Караваева. Стукнув по столу кулаком, она заявила: «Я — хозяин города. Никаких денег вы не получите». Толпа в страхе застыла. Старший среди матросов обескураженно промолвил: «Ишь, амазонка!» — и захохотал. Однако, оценив безрассудную храбрость юной женщины, матросы отступили.

Немного позже чудом избежала расстрела и она сама. Когда Анапа была уже в руках Белой армии, Елизавету Юрьевну арестовала деникинская контрразведка, ей грозила смертная казнь «за комиссарство». Но все же военный суд вынес мягкий приговор.

Жизнь продолжалась, она снова вышла замуж. Обстоятельства вынудили молодоженов эмигрировать. На переполненном пароходе они отплыли из Новороссийска в Грузию, затем через Константинополь и Белград попали в Париж, куда стекалась основная масса русских эмигрантов. Во время этого длительного и нелегкого странствия у Елизаветы Юрьевны родилось двое детей — сначала сын, затем дочь. В таком составе семья и прибыла в Париж в начале 1923 года.

Эмигрантская жизнь была трудной, но оставалась надежда, что скоро все переменится и можно будет вернуться домой, в Россию. В марте 1926 года на семью обрушилось несчастье — умерла дочь Настя. Убитая горем, Елизавета Юрьевна решает круто изменить свою жизнь: отныне она будет служить людям и для этого примет монашество.

Обряд пострига произвел митрополит Евлогий — глава русской православной церкви за рубежом. Он нарек ее именем Мария и дал послушание нести монашеский крест не в монастыре, а в миру. Это имело принципиальное значение: мать Мария долж-

на была спасать не себя, а людей.

При финансовой поддержке русской православной церкви и благотворительных обществ, с помощью единомышленников мать Мария оборуждает общежития и столовые для бедствующих русских эмигрантов. Она арендует большой дом под Парижем, куда заселяет людей семейных, а в бывшей усадьбе неподалеку открывает туберкулезный санаторий.

Мать Мария оказывала и другую помощь русским эмигрантам, которых во Франции в то время насчитывалось более миллиона. Ей удалось добиться, чтобы все эмигранты получали медицинскую помощь наравне с коренным населением, чтобы их лечили в больницах и санаториях за государственный счет. Таким образом она спасла многих соотечественников, оказавшихся на чужбине. Для них же мать Мария читала лекции, устраивала вечера, организовывала занятия, помогала найти работу.

И все это время она не оставляла своих литературных трудов. В берлинском издательстве выходит еще один сборник ее стихов, а во многих зарубежных изданиях публикуются ее статьи на литературные, общественно-политические, религиозные темы, а также автобиографический роман «Равнина русская».

С началом второй мировой войны к неустанным заботам матери Марии прибавились новые — она стала собирать и передавать посылки для арестованных. Теперь ее помощь, сопряженную с риском, получали не только эмигранты, но и все, кто бедствовал, кому грозила опасность.

Два последних года своей жизни мать Мария провела в немецком концлагере Равенсбрюк. По свидетельствам оставшихся в живых очевидцев, эта мужественная женщина и здесь не впала в отчаяние, она всячески поддерживала других заключенных.



Конец марта 1945 года. За стенами лагеря уже слышны звуки орудий приближающейся Красной Армии. Заключенные каждое утро просыпаются с надеждой, что нас-



тупающий день принесет им долгожданное освобождение. Но отлаженный конвейер уничтожения людей продолжает работать с немецкой педантичностью. Каждый вечер перед строем объявляются списки обреченных.

В полночь в одном из блоков Равенсбрюка безутешно плакала молодая еврейка из Франции, которой суждено было погибнуть завтра утром. Когда заключенные забылись тревожным сном, к ней подошла монахиня и тихо опустилась на колени. Женщина, не слыша ободряющих слов, повторяла одно и то же: «Что будет с моим ребенком?» И тогда монахиня неожиданно приказала: «Раздевайтесь». Она отдала моло-

дой женщине свое облачение, назвала свое монашеское имя и заняла ее место на нарах. На рассвете ее увезли вместе с группой обреченных на смерть людей.

После освобождения спасенная женщина, вернувшись во Францию, стала обходить все парижские монастыри в поисках следов своей спасительницы и наконец нашла то, что искала. В одной из монастырских книг значилась мать Мария, монахиня в миру, а рядом было написано: русская поэтесса Елизавета Юрьевна Кузьмина-Караваева.

Она погибла за несколько дней до освобождения Равенсбрюка. Французское правительство присвоило ей звание героини Сопротивления, правительство Израиля — звание «Праведник мира» за спасение людей во время второй мировой войны. А в России это имя долгое время было неизвестно. Правительство СССР наградило Кузьмину-Караваеву орденом Отечественной войны второй степени, но должно было пройти полстолетия, чтобы о ней заговорили на родине, отдавая должное и ее мужеству в деле спасения людей, и ее литературному таланту.

К счастью, сейчас в России снова издаются книги стихов Кузьминой-Караваевой. В марте 2000 года к 55-летию со дня смерти матери Марии в Санкт-Петербурге состоялась посвященная ей международная конференция. А совсем недавно Московская библиотека-фонд «Русское зарубежье» организовала литературный вечер ее памяти: «Пусть отдам мою душу я каждому». На этом вечере прозвучали замечательные слова И.С.Тургенева, которые имеют прямое отношение к матери Марии: «Мое отношение к таким людям, пусть когда переведутся такие люди, пусть закроется навсегда книга истории. В ней нечего будет читать».



Сергей Алешин, кандидат медицинских наук

# НОВЫЙ ПОДХОД К СТАРОЙ БОЛЕЗНИ

*По мнению кандидата медицинских наук С.В.Алешина, причины гипертонии — нарушения в клеточных мембранах и повреждение стенок кровеносных сосудов свободными радикалами. В развитие болезни вносят свой вклад «плохой» холестерин, нарушения жирового обмена и стрессы. Обо всем этом рассказывалось в предыдущих номерах журнала. Что же можно противопоставить этим негативным факторам? Ученый дает конкретные рекомендации, иногда необычные для читателя*

## Не торопиться — значит жить дольше

В США под патронажем Института сердца, легких и крови был осуществлен проект «CARDIA», длившийся 15 лет. В ходе эксперимента выявлялись особенности жизненного стиля и поведения более 3 тысяч мужчин и женщин. Основной вывод, который сделали ученые: прямой путь к развитию гипертонии — это спешка, которая для многих стала образом жизни. Определен даже тип личности гипертоника: человек импульсивный, вспыльчивый, нередко напряженный и агрессивный, проявляющий стремление к соревновательности и конкуренции.

Такие черты характера возникают у гипертоника не сами по себе, они являются следствием повышенной

проницаемости клеточных мембран и легкой разряжаемости нервных и мышечных клеток. Видимо, природа создала гипертоников не для долгой и спокойной жизни, а для великих дел. И они идут наперекор обстоятельствам, спеша выполнить свою миссию.

Тем, кто склонен к гипертонии, очень важно перестроить свое мышление.

Первое, что необходимо сделать, — перестать нервничать и торопиться. И в самом деле, куда спешить? Тщательно планируя свои дела, можно избежать ситуаций с дефицитом времени. Выйдите из дома на 15 минут раньше — и не будете переживать по поводу опоздания на работу. Не вмешивайтесь в спор коллег, зная, что это отразится на ваших эмоциях. Расслабьтесь после обеда, чтобы сбить напряжение, — вам это воздастся сторицей.

Продолжение. Начало в №4-5 за 2005 г.



Все проблемы надо делить на две категории. Первая — это обстоятельства, которые не зависят от нашей воли (плохая погода, опоздание транспорта, политика, поведение других людей). Волноваться по таким поводам — значит бессмысленно напрягать сердечно-сосудистую систему. А вот что мы можем и должны контролировать, так это свое собственное настроение и поведение, режим труда и отдыха, усилия по самооздоровлению.

### Жизнь в движении

Одним из способов поддержания здоровья являются дозированные физические нагрузки. Человек как биологический вид создан для движения, и реакция повышения артериального давления была «запрограммирована» природой как подспорье в выполнении мышечной работы. Об этом говорит хотя бы тот факт, что кровоток в мышцах (составляющих в общей массе организма, между прочим, от 30 до 50%) при активной деятельности возрастает в 20 и более раз! Для того чтобы прогнать кровь через мышцы при рабочей нагрузке, и поднимается физиологическое артериальное давление. Потом, когда нервные центры получают отчет о выполненной работе, оно возвращается к исходному уровню.

Там, где сохранился простой уклад жизни и человек живет в согласии с природой, то есть мало нервничает и много двигается, гипертония отсутствует. Но стоит изменить эти условия, и предпосылки для болезни появляются. Например, в Китае массовый переход людей на «сидячую работу» привел к резкому росту гипертоников: с 30 млн в 1960 году до 94 млн в 1991 году.

Говоря о необходимости физи-

ческой нагрузки для гипертоников, следует подчеркнуть, что наибольшую ценность для них имеет аэробная активность, то есть та, которая связана с потреблением кислорода. Такие движения выполняются длительно, без остановок и большими группами мышц, чаще всего ног. Это бег трусцой, бег на месте, прыжки через скакалку, хождение вверх по лестнице, бег на лыжах, езда на велосипеде, работа на велотренажере, гребля, танцевальная аэробика. Замечу, что такие престижные виды спорта, как теннис, горные лыжи, сноуборд, а также футбол, волейбол, гимнастика не являются полезными при гипертонии. Я уже не говорю о поднятии тяжестей.

При гипертонии важны строго дозированные нагрузки малой и средней аэробной мощности. Их следует оценивать по заданной частоте сердечных сокращений (ЧСС) в минуту в зависимости от возраста. Существует формула, по которой каждый человек может легко высчитать оптимальную частоту для себя:  $ЧСС = (220 - \text{возраст}) \times (0,5-0,7)$ . (Последние цифры обозначают малую или среднюю величины аэробной нагрузки.) Так, молодые люди до 40 лет могут позволить себе ЧСС при малой нагрузке — 98-117, при средней — 114-142. Предел для 50-летних, соответственно, — 85-102 и 102-127.

Но если эти подсчеты, несмотря на всю их полезность, кажутся вам трудоемкими, для приблизительной оценки нагрузки можно применить «речевой тест». Если во время бега трусцой или ходьбы вы можете петь — значит, ваша нагрузка меньше средней аэробной мощности. Если пение затруднительно, но вы можете разговаривать — нагрузка находится в среднем диапазоне. А вот



если дыхание учащено настолько, что невозможен и разговор, — она выше верхней своей границы.

В зависимости от типа аэробной нагрузки выполнять ее надо от 12 минут (прыжки со скакалкой) до 20 минут (езда на велосипеде, плавание, велотренажер). Заниматься лучше 5 раз в неделю. Впрочем, при гипертонии очень полезна самая обычная ходьба не менее 3-4 раз в неделю, при средней аэробной интенсивности — по полчаса, при малой — по 45-60 минут. Исследования показали: быстрые прогулки по 30 минут в день 5 раз в неделю не только способствуют снижению артериального давления на 9-11 мм рт. ст., но и уменьшают риск инсульта мозга на 24-46%.

Существенный момент: если упражнения прекратить, давление довольно скоро повысится и от «набегающей» энергетической мощности клеток останутся одни воспоминания. Таким образом, гипертония обрекает человека на постоянное движение. Но, разумеется, если вы долгое время пребывали в гиподинамии, нельзя сразу нагружать себя. Начните с тренировок в медленном темпе, чтобы в течение 2-8 недель дойти до оптимальной нагрузки.

Для гипертоников еще очень важно при аэробных занятиях принимать антиоксиданты. Кроме того, нужно исключить такой чрезвычайно вредный фактор, как курение. Риск смерти от ишемической болезни сердца у курильщиков намного выше, чем у некурящих.

### **Соль — враг гипертоника**

Жизнь на земле зародилась в соленой воде. Оказавшись на суше, живые организмы выработали изощренную способность к извле-

чению натрия из всех пищевых источников. Получив доступ к дешевой соли, современные люди явно перебарщивают, употребляя соли в 6-10 раз больше нормы, — все соленое кажется им вкуснее.

Напомню, что при гипертонии клеточные мембраны имеют повышенную проницаемость для натрия, вход которого в мышечные клетки ведет к их разрядке, сокращению и сосудистому спазму. Избыток соли в пище, независимо от повышения давления, ведет к утолщению сердечной мышцы (гипертрофии левого желудочка) и изменению структурных свойств артерий, что повышает вероятность инсультов и инфарктов. Кроме того, натрий задерживает в организме воду.

Многочисленные исследования показали, что снижение потребления соли с 9 г до 3 г в день (а это 1,2 г натрия) приводит к снижению артериального давления. Поэтому Национальный институт здоровья США рекомендует людям с гипертонией и сердечно-сосудистыми заболеваниями употреблять не более 6 г поваренной соли в день — это чуть больше чайной ложки. Чтобы выполнить эту рекомендацию, надо отказаться от большинства готовых промышленно обработанных продуктов, щедро сдобренных солью, — от кетчупов, соусов, копченого и соленого мяса, рыбных копченостей, колбас, маринов, солений и перейти на натуральные продукты. Для придания вкуса вместо соли хорошо использовать пряности, травы и приправы.

Поскольку в организме существует натриево-калиевый баланс, то чем больше мы потребляем поваренной соли, тем выше становится потребность в калии. Кроме того, прием большого количества мочегонных,



обычно назначаемых при гипертонии, усиливает вывод калия из организма. Текущие потребности сердечно-сосудистой и других систем в калии лучше удовлетворять с помощью диеты, так как калий находится во многих продуктах питания (орехах, отрубях, грибах, кураге, черносливе, фасоли, горохе, сое, капусте, петрушке и др.). В крайнем случае (после консультации у врача), можно в течение полугода принимать по 250-500 мг аспарагината калия.

### Что и сколько пить

Многие гипертоники, исходя из верного вроде бы представления, что объем циркулирующей жидкости повышает давление, совершают типичную ошибку, ограничивая себя в питье. Не учитывается, что сосудистый спазм вызывается прежде всего избытком натрия, концентрирующегося в жидких средах. Поэтому, чтобы ослабить его негативное действие, надо разбавлять натрий с помощью жидкости. А при употреблении больших количеств поваренной соли — тем более. По мнению специалиста по сердечно-сосудистым проблемам профессора Е.Е. Гогина, для предупреждения и лечения гипертонии суточный прием жидкости должен быть не менее 2 л. Для сердечно-сосудистой системы такой режим благоприятен еще и тем, что снижается вязкость крови и уменьшается вероятность образования тромбов.

Ну а теперь поговорим о том, что пить. В результате многолетнего научного исследования, в котором принимало участие более 30 тысяч здоровых людей, было обнаружено, что при употреблении пяти и более стаканов воды в день вероятность сердечного приступа снижается на 51% по

сравнению с приемом двух и менее стаканов. Выяснилась и еще одна закономерность: среди людей, страдающих ишемической болезнью сердца, диабетом и расстройствами мозгового кровообращения, вероятность смерти от инсульта при употреблении до 2 л воды в день снижалась на 44%. Само собой, вода должна быть как минимум профильтрованной.

Соки являются не только хорошим источником жидкости, но и источником многих ценных веществ. Гипертоникам следует отдавать предпочтение соку из красного винограда, так как его биофлавоноиды защищают сосуды и сердце гораздо успешнее, чем, например, грейпфрутовые и апельсиновые.

А вот кофеин, содержащийся в кофе, возбуждает симпатическую нервную систему и повышает артериальное давление. Что же касается здоровых людей, то употребление кофе не увеличивает у них риск развития гипертонии.

Эффект влияния на сердечно-сосудистую систему чая неоднозначен. По результатам некоторых исследований, и черный, и зеленый чай через 30 минут после приема повышают давление. Другие исследования этого не подтверждают. В то же время и черный, и зеленый чай содержат ценные антиоксиданты полифенольной природы. Поэтому для людей, употребляющих мало фруктов, именно чай является источником биофлавоноидов. Проверьте свою реакцию, и если чай не поднимает у вас давление и не повышает нервную возбудимость, то пейте его на здоровье.

В следующем номере мы поговорим о вегетарианстве и о том, какое действие оказывают на гипертоника жиры, углеводы и клетчатка.



Нина Самохина, врач

# Еда для балерин

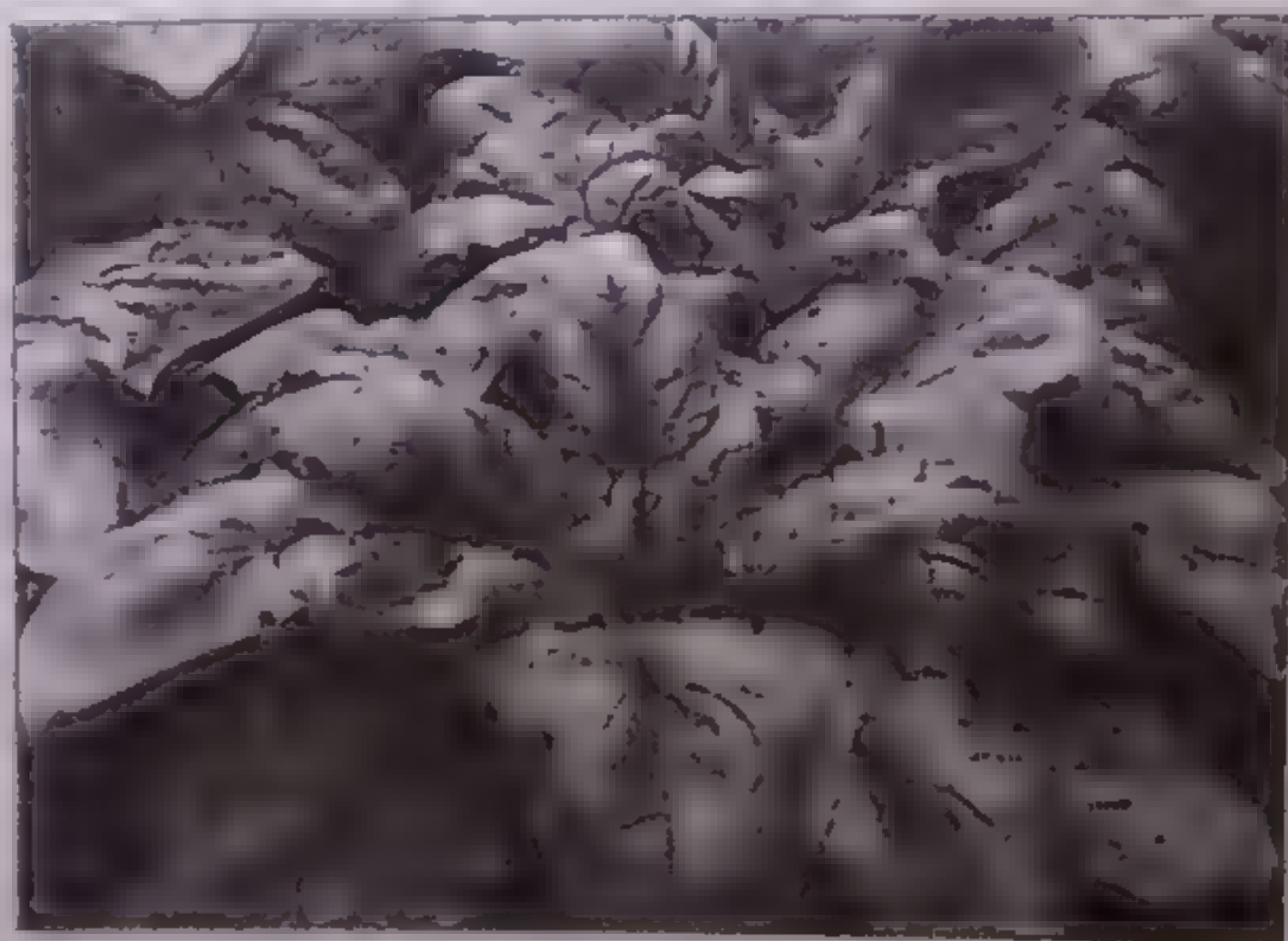
В одном из многочисленных зарубежных сериалов героиню фильма, балерину, спрашивают, что бы она съела на ужин. «Салат из шпината», — ответила стройная красавица. И действительно, в последние годы в ресторанах многих стран самыми востребованными являются блюда из шпината. Законодатели кулинарного искусства скрупулезно следят за последними достижениями в науке о питании и создают свои поварские шедевры, учитывая не только вкусовые качества блюд, но и их пользу для здоровья.

Исследования врачей-диетологов, проведенные среди больших групп населения, показали: если меню человека содержит много зелени, овощей и фруктов, то он реже страдает типичными болезнями цивилизации — инфарктами, инсультами, гипертонией, сахарным диабетом. Это связано с тем, что в растительной пище много не только витаминов и минеральных веществ, но и так называемых вторичных веществ — каротинов, биофлавоноидов, хлорофилла, клетчатки

## Шпинат — «король» зелени

Шпинат можно смело называть «королем» зелени — по всем показателям, особенно по минеральному составу, он занимает лидирующее место среди овощей.

Повышенное содержание в шпинате таких жизненно важных элементов, как калий, кальций, магний, фосфор, железо, йод, натрий, придает этому уникальному растению лечебные свойства. К тому же он содержит витамины С, D и группы В.



Употребление шпината в пищу активизирует обменные процессы в организме, повышает иммунитет, улучшает кровоснабжение сосудов



сердца и мозга, регулирует работу клеток центральной нервной системы, стимулирует общий процесс кроветворения, а также работу почек, способствуя выведению из организма лишней воды, оказывает успокаивающее действие.

Каротины, содержащиеся в шпинате в большом количестве, предотвращают развитие атеросклероза и часто связанных с ним инфаркта и инсульта. Кроме того, они защищают сетчатку глаз от развития катаракты.

Магния в шпинате больше, чем в любой другой зелени. В большинстве продуктов кальций и фосфор, являясь антагонистами магния, препятствуют всасыванию его в кишечник. Но в шпинате (как в арбузе и морской капусте) магний без задержки поступает из кишечника в кровь. Еще не так давно для снижения артериального давления в основном использовались препараты магния, в частности сернокислая магнезия. Поэтому при склонности к гипертонии желательно ввести в свой рацион шпинат, морскую капусту, а по сезону — арбузы.

Наличие в шпинате клетчатки устраняет вялость кишечника и предупреждает развитие хронических запоров.

Единственное предупреждение — больным подагрой и мочекаменной болезнью употреблять шпинат в больших количествах не следует, так как его листья содержат много щавелевой кислоты.

#### **Для тех, у кого свой огород**

Шпинат относится к салатным и пряным овощам. Это холодостойкое скороспелое растение, небольшие заморозки для посеянных семян не

помеха. Посев шпината можно производить уже в середине апреля. Семена прорастают при температуре  $+4^{\circ}\text{C}$ , но наиболее благоприятная температура для роста и развития растения  $+15^{\circ}\text{C}$ . Перед посевом семена следует замачивать и выдерживать в течение 48 часов при  $+18^{\circ}\text{C}$ .

Сеять семена можно в междурядьях, что очень удобно при дефиците земли на небольших дачных участках. Хорошо его размещать на том месте, где вы в дальнейшем планируете сажать теплолюбивые культуры, такие как огурцы или помидоры. При благоприятной погоде и правильном уходе урожай можно собирать уже через 3-4 недели. Если шпинат сеять каждые две недели, начиная с середины апреля и заканчивая концом августа, то урожай будет весь огородный сезон.

На удобренных почвах и при достаточной увлажненности у шпината развиваются крупные сочные листья, они бывают и гладкие, и гофрированные, в зависимости от сорта семян.

По толщине листьев шпинаты делятся на жирнолистные с темно-зеленой окраской и гладколистные — со светло-зеленой (в них меньше хлорофилла). В кулинарии больше ценятся жирнолистные сорта.

Спелые листья шпината можно заготавливать на зиму: поместить их в полиэтиленовые пакеты, а затем заморозить. Замороженные листья, естественно, потеряют часть витаминов, но все равно останутся источником биоактивных веществ, таких как белки, жиры, углеводы, органические кислоты, каротин, хлорофилл, минеральные соли.

Родиной шпината считается Средиземноморье, откуда он рас-



пространился в другие страны. В России о шпинате узнали в конце XIX века. По крайней мере, в известной книге Елены Молоховец «Подарок молодым хозяйкам», изданной в 1892 году, уже есть блюда из шпината.

Предлагаю несколько несложных рецептов блюд со шпинатом.

### **Салат из шпината с луком**

Шпинат — 200 г, зеленый лук — 50 г, два сваренных вкрутую яйца, оливковое масло — 1 ст. ложка, сок лимона или грейпфрута — 2 ст. ложки, соль по вкусу.

Листья шпината промыть, нарезать соломкой. Лук нарезать, соединить со шпинатом, полить маслом, соком лимона, посолить, перемешать, уложить в салатницу. Украсить натертыми яйцами.

### **Салат из шпината и болгарского перца**

Листья шпината — 200 г, один красный болгарский перец, одна морковь, семена тыквы (или любых орехов) — 2 ст. ложки.

Для соуса: зубчик чеснока, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 ч. ложка горчицы, зелень, соль.

Приготовить соус: смешать масло, сок, растертый чеснок и горчицу, добавить зелень и соль.

Обжарить до золотистого цвета семечки тыквы на сковороде без масла. Порезать шпинат и перец полосками, морковь натереть на крупной терке. Смешать овощи с соусом, перело-

жить в салатницу и посыпать сверху жареными семенами тыквы (или орехами).

### **Шпинат с крапивой и гренками**

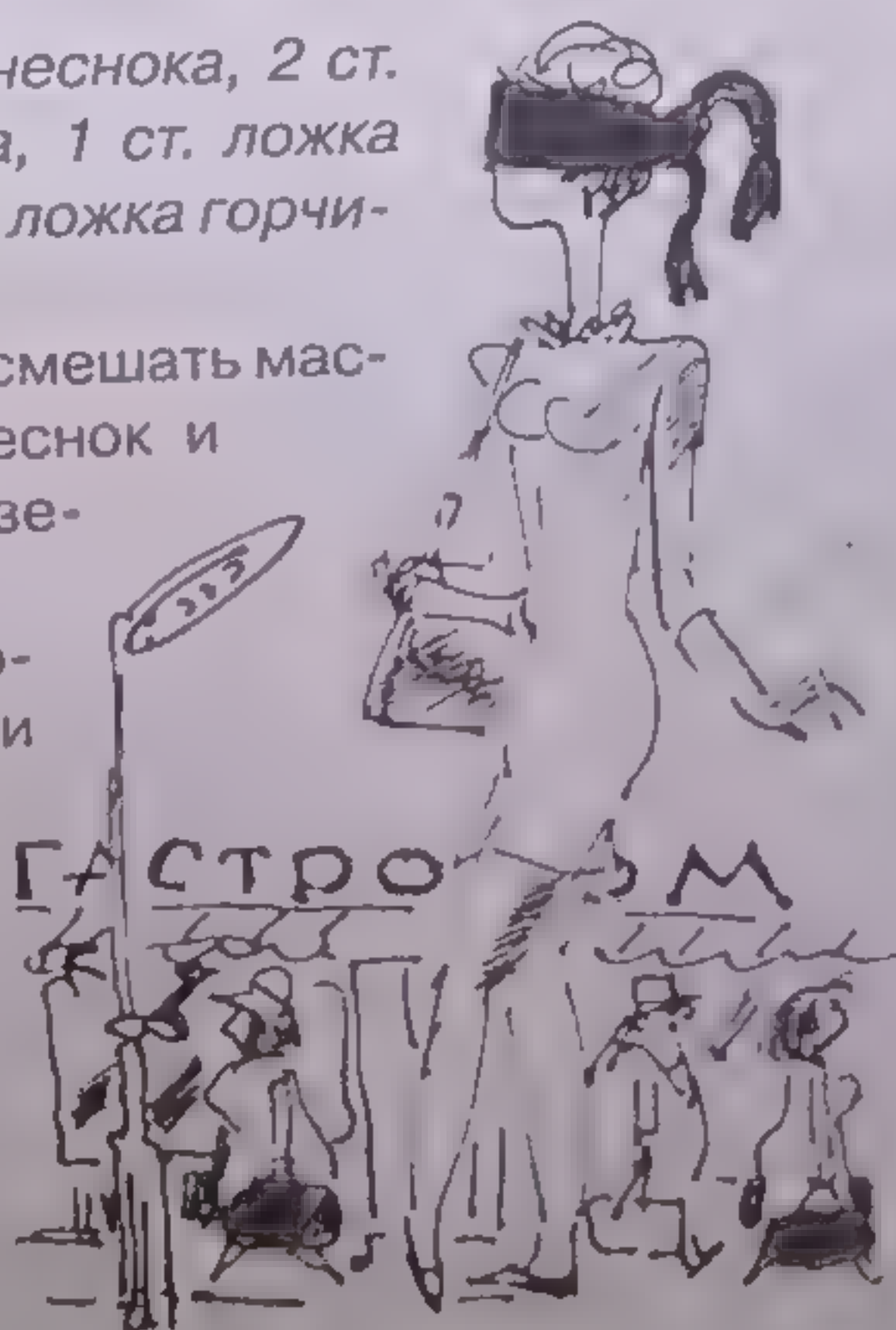
Шпинат и крапива — по 100 г, сливочное масло — 10 г, мука пшеничная — 1 ч. ложка, крутое яйцо, гренки, соль по вкусу, вода — 0,5 стакана.

Молодую крапиву (или неогрубевшие верхушки летней крапивы) промыть, погрузить на 1-2 минуты в кипятка, затем обдать холодной водой, отжать и порубить ножом. Нарезать промытые листья шпината. Сложить крапиву и шпинат в кастрюлю, добавить немного воды (не более 0,5 стакана) и тушить в закрытой посуде 10 минут. Посолить, добавить муку, смешанную со сливочным маслом, и, помешивая, прогреть до загустения. Подавать на блюде: на середину положить рубленое яйцо, вокруг — гренки.

### **Суп-пюре из спаржи и шпината**

В небольшом количестве воды отварить листья шпината. В другой емкости отварить свежую или консервированную спаржу, нарезать кусочками, отложив пока головки.

Спаржу и шпинат вместе с бульоном взбить в миксере, добавив немного сливочного масла и соли. В тарелку с готовым супом-пюре положить головки спаржи.





Елена Антонова, кандидат медицинских наук

# Очкарики без очков

Офтальмолог Святослав Николаевич Федоров в свое время пообещал, что сделает все, чтобы в нашей стране не осталось очкариков. Ему удалось разработать прогрессивные хирургические технологии и создать мощную «фабрику» по коррекции зрения – Межотраслевой научно-технический комплекс «Микрохирургия глаза». Это была настоящая революция в офтальмологии, которую одни специалисты приняли в штыки, а другие сочли прорывом в будущее. Сейчас методы Святослава Федорова используются во многих глазных клиниках, но число очкариков не убывает. Офтальмологи объясняют это большими зрительными перегрузками, которые современный человек испытывает с раннего детства. Следовательно, заботиться о сохранении остроты зрения надо с первых лет жизни.

О профилактике нарушений зрения и новейших методах их коррекции рассказывает заведующая детским глазным центром МНТК «Микрохирургия глаза» Елена Георгиевна Антонова

## «Снимок не в фокусе»

Наш глаз часто сравнивают с удивительной фотокамерой, где зрачок, роговица и хрусталик являются сложным объективом, пропускающим и преломляющим лучи света, а роль фотопленки выполняет сетчатка. Чтобы изображение из этого «фотоаппарата» получилось правильным и резким, надо, чтобы оно фокусировалось строго на желтом пятне сетчатки. Если же у человека имеются нарушения в оптической системе, хорошего «снимка» не будет. Фотографы говорят о таком

изображении: «Снято не в фокусе».

Преломляющая способность глаза называется *рефракцией*. Существуют три вида рефракции: со-размерная, близорукая и дальнор-зоркая.

Близорукость (миопия). Это самая распространенная форма нарушения рефракции. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), близорукостью страдают 800 миллионов жителей планеты.

При близорукости лучи света фокусируются не на сетчатке, а перед нею, человек видит удаленные предметы неясно, расплывчато. Это



происходит по двум причинам: либо роговица и хрусталик сильно преломляют световые лучи, либо размеры глаза увеличиваются против нормы. Если глаз при своем росте чрезмерно удлиняется, то изображение не может достигнуть сетчатки и фокусируется перед ней. Длина глаза взрослого человека в норме составляет 23-24 мм, а при близорукости она может достигать 30 мм и более. А между тем удлинение глаза на 1 мм увеличивает близорукость на 3 диоптрии!

Возникает близорукость из-за чрезмерной зрительной нагрузки, когда человек часто рассматривает предметы на близком расстоянии. Это, прежде всего, пользование компьютером, просмотр телепередач, чтение, другие занятия, требующие сидения за столом и ограничивающие движение. Такая нагрузка противоречит генетической программе человека как биологического вида, зрительный аппарат которого все предыдущие века на 80% был настроен на зрение вдаль.

Причиной близорукости может быть ослабленная аккомодационная мышца. С помощью этой мышцы хрусталик меняет свою форму (такая его способность называется аккомодацией). Если же мышца ослаблена, она не может «настроить» хрусталик на нужное расстояние. Близорукость вызывается также нарушением обмена веществ в глазу и наследственной предрасположенностью.

Близорукие люди, чтобы улучшить свое зрение, вынуждены носить очки или линзы с вогнутыми поверхностями, имеющими минусовое значение. Однако это далеко не всегда спасает положение — во многих случаях оптические приспособления не могут остановить раз-

витие близорукости, они лишь исправляют преломление света. И болезнь продолжает развиваться: глазное яблоко растягивается больше, аккомодационная мышца слабеет, и человеку приходится менять очки на более сильные.

Прогрессирующей близорукостью, как правило, страдают дети школьного возраста. Болезнь не только снижает их возможности в учебе и других областях жизни — она чревата серьезными осложнениями. В частности, растяжение глазного яблока приводит к нарушению питания сетчатки. Участки, лишенные нормального кровоснабжения, могут, подобно вуали, «расползаться», в ней появляются дырочки, и, как следствие, может возникнуть отслойка сетчатки. Это самое тяжелое осложнение прогрессирующей миопии. В некоторых случаях, если своевременно не провести операцию, зрение может снизиться до полной слепоты.

Дальнозоркость (гиперметропия). При дальнозоркости тоже происходит нарушение рефракции, но, в противоположность миопии, лучи света при этом фокусируются позади сетчатки. Гиперметропия возникает, во-первых, если роговица, хрусталик и стекловидное тело слабо преломляют световые лучи, во-вторых, если глаз у человека меньшего размера, чем определено природной нормой, то есть менее 23 мм в длину.

При дальнозоркости зрение нарушается как вблизи, так и вдали. В молодом возрасте небольшая гиперметропия не приводит к ухудшению зрения благодаря природной способности глаза к аккомодации. Но если степень дальнозоркости высокая, то аккомодационная мышца слабеет. Молодому человеку в таком случае требуются плюсовые оч-



ки с выпуклыми линзами. Правда, они помогают не всегда, и дети и подростки с дальнозоркостью нередко жалуются на быструю утомляемость глаз, на головные боли или головокружение. Может ухудшиться зрение, развиться косоглазие.

Астигматизм. Это тоже довольно распространенное в молодом возрасте нарушение рефракции, при котором аномально искривлены роговица или хрусталик глаза. Лучи света, проходящие через такой глаз, фокусируются частично на сетчатке, частично перед ней или позади нее. В результате изображение на сетчатке может оказаться изогнутым, множественным и человек видит предметы нечетко и размыто.

Поскольку при астигматизме изображение предмета обычно искажается по вертикальной или горизонтальной оси, то для устранения такого нарушения назначается ношение особых, цилиндрических линз, создающих прямую противоположность искажению. Но, как и в других случаях аномалий рефракции, очки и линзы оказывают далеко не полный эффект.

Катаракта. Помутнение хрусталика глаза, приводящее к заметному снижению зрения, чаще всего развивается в процессе старения организма, в результате травмы или длительного воздействия ионизирующего или инфракрасного облучения, а также как осложнение сахар-

## СТРОЕНИЕ ГЛАЗА

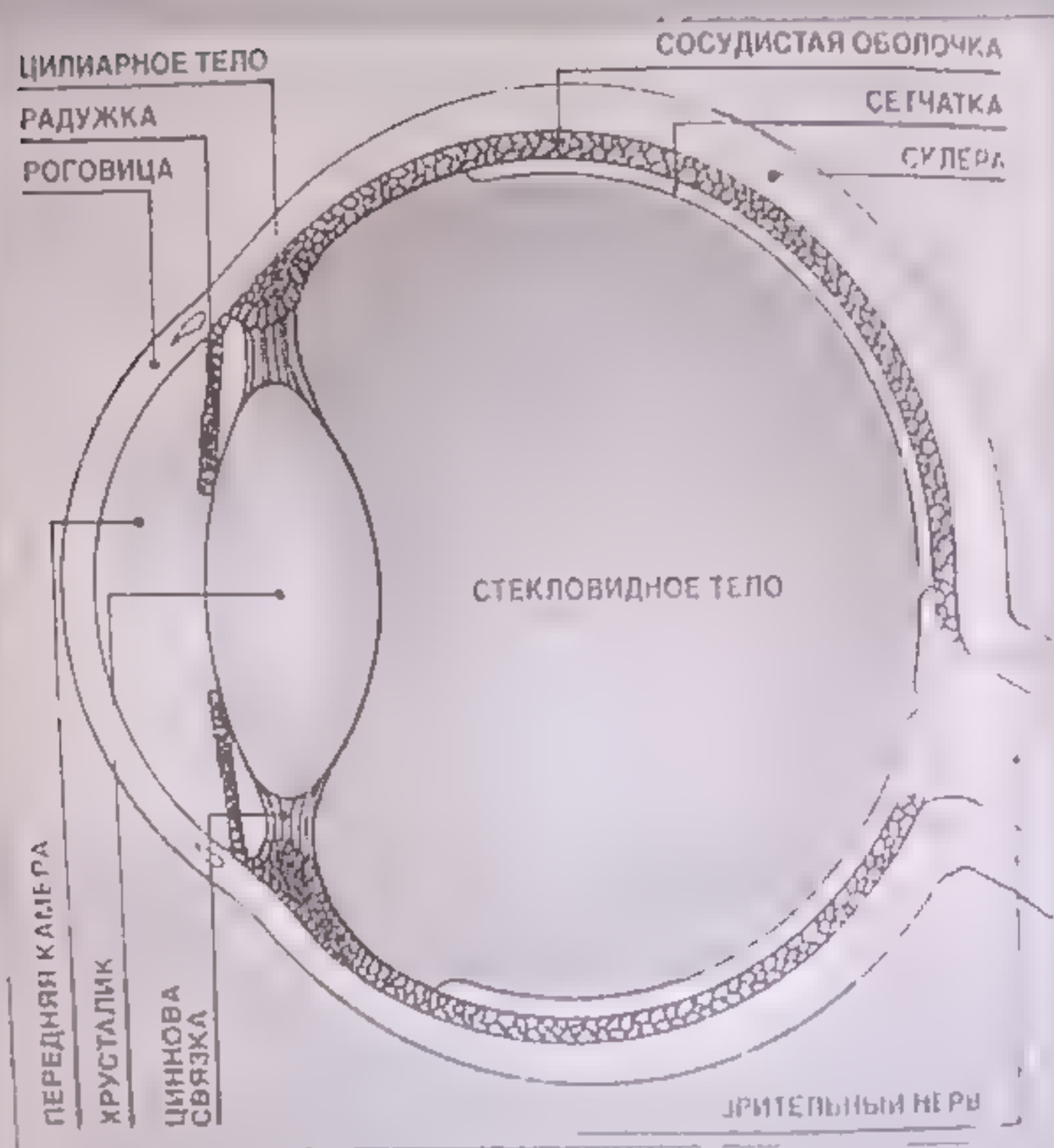
Глаз человека имеет шаровидную форму, отсюда его название — глазное яблоко. Глазное яблоко состоит из трех оболочек: фиброзной, сосудистой, сетчатки и внутреннего содержимого — хрусталика и стекловидного тела.

В наружной оболочке впереди есть *роговица* — небольшое, в виде диска прозрачное «окошко» в окружающий мир, которое, имея выпуклую форму, не только пропускает через себя лучи света, но и преломляет их. Остальное пространство внешней оболочки глаза представляет *склера*, называемая в быту белком (она похожа на вареный белок яйца).

Сосудистая оболочка пронизана множеством сосудов, несущих к глазу кровь, а вместе с ней питательные вещества и кислород. В этой оболочке различают несколько частей: переднюю — *радужку*, цвет пигмента которой определяет и цвет наших глаз. В центре радужки находится круглое отверстие — *зрачок*, через него свет попадает внутрь глаза. Размеры его меняются в зависимости от освещенности: на свету зрачок сужается, в темноте расширяется.

*Цилиарное тело* — другая важная часть сосудистой оболочки. Оно вырабатывает особую внутриглазную жидкость, циркулирующую внутри глаза, которая омывает и питает прозрачные части глаза: хрусталик, стекловидное тело, роговицу. Это жидкость вырабатывается постоянно и оттекает через угол передней камеры — пространство между роговицей и радужкой в особую дренажную систему глаза. В толще цилиарного тела находится *аккомодационная мышца*, настраивающая глаз, подобно объективу фотоаппарата, на видение предметов вблизи и вдали.





Для этого от аккомодационной мышцы к хрусталику идут связки, с помощью которых хрусталик, имеющий форму двояковыпуклой линзы, может изменять свою кривизну. Не менее важны *глазодвигательные мышцы*, обеспечивающие человеку видение объектов с разных сторон.

*Хориоидея*, задняя часть сосудистой оболочки, непосредственно контактирует с сетчаткой, обеспечивая ей необходимое питание.

Внутренняя оболочка глаза, *сетчатка*, непосредственно обеспечивает зрение с помощью *зрительных клеток* (колбочек и палочек). Центральная ее часть, так называемая *макула*, или *желтое пятно*, густо устлана *колбочками*, благодаря которым мы и воспринимаем полноцветье мира. На периферии сетчатки расположены *палочки*, обеспечивающие «черно-белое» зрение, они помогают человеку видеть в сумерках.

На сетчатке фокусируются лучи света. Здесь они преобразуются в нервные импульсы и по зрительному нерву передаются в головной мозг, где осуществляется высший анализ зрительных восприятий.

ного диабета. Но сегодня повышенные зрительные нагрузки, а также стрессы и плохая экология приводят к тому, что возрастная катаракта возникает у вполне здоровых людей уже после сорока лет. Более того, случается, что помутнение хрусталика происходит даже у детей — тогда говорят о врожденной катаракте.

Заболевание проявляется тем сильнее, чем ближе к центру помутнел хрусталик. Предметы при этом видны нечетко и размыто, особенно при ярком свете. Если с катарактой слабой степени еще можно обходиться с помощью очков или линз (правда, их приходится со временем заменять на более сильные), то при более выраженной форме болезни необходимо делать операцию по удалению мутного хрусталика.

### Без тренинга нет хорошего зрения

С.Н.Федоров всегда подчеркивал, что о зрении следует заботиться с детства, чтобы впоследствии не прибегать к операциям. Не случайно при МНТК был создан детский глазной центр, где упор делается именно на консервативное лечение нарушений зрения.

Проведенные нашим центром исследования показали: у детей 8-12 лет, проводящих за компьютером несколько часов в день, возникает спазм аккомодационной мышцы, начинают уставать



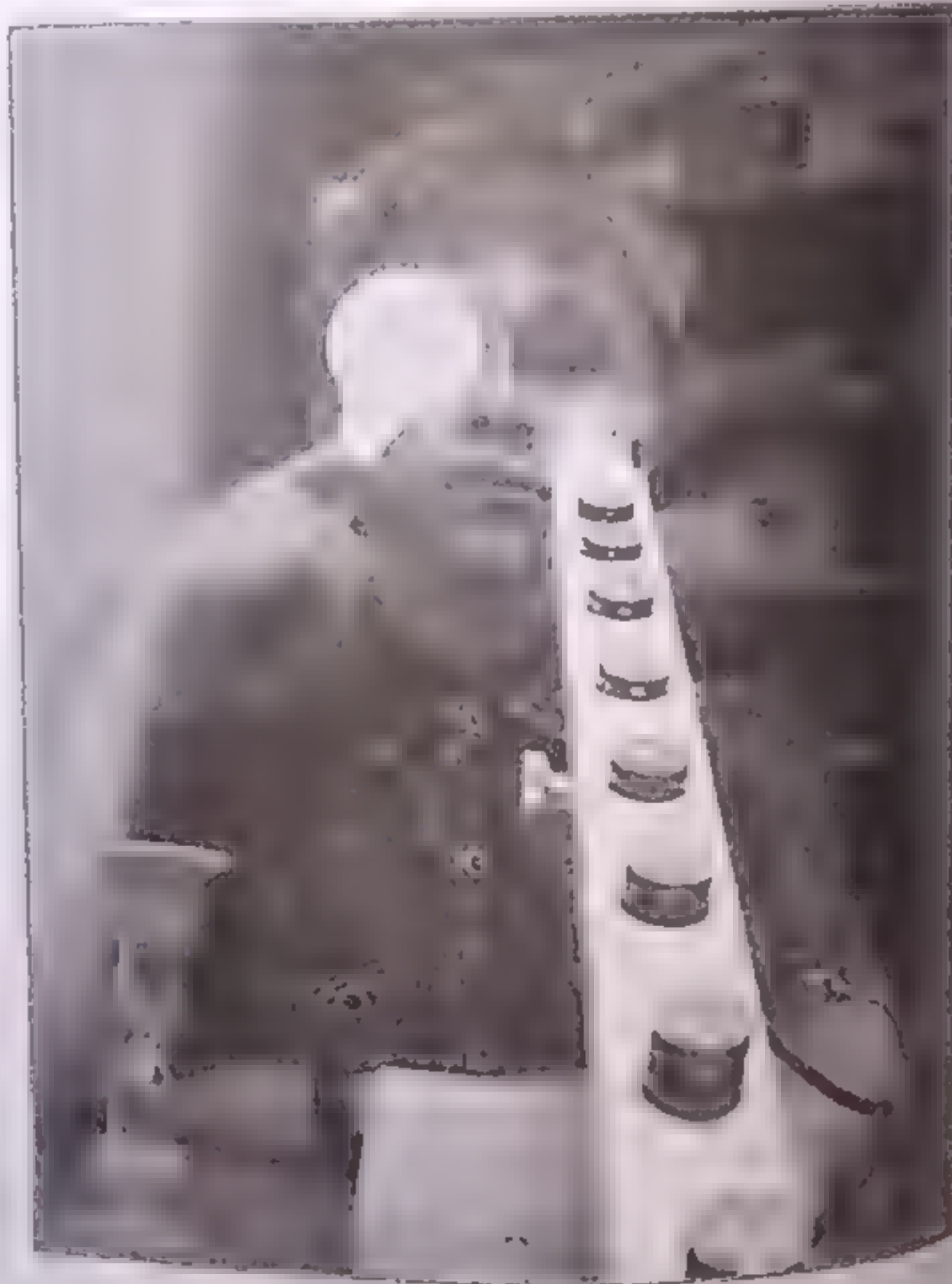
глаза, развивается стойкое снижение зрения. Родители, купившие сыну или дочери компьютер «для развития», должны строго контролировать, как и сколько они работают за ним. Если вы не хотите, чтобы ваш ребенок надел очки еще до того, как он закончит школу, ни в коем случае не допускайте многочасовых компьютерных «игралок» или «бродилок» по Интернету. Сидеть за монитором детям можно не более получаса в день.

Конечно, молодому человеку, овладевающему знаниями, в современном мире невозможно обойтись без компьютера. Поэтому нужно обучиться правильно с ним работать и распределять зрительные нагрузки. Есть специальные современные методики — увлекательные игры-тренинги на современной аппаратуре. В частности, С.Н.Федоров создал совершенно уникальную, единственную в мире виртуальную программу тренировки аккомодации и других зрительных функций. Вместе с другими методиками она применяется в нашем центре для обучения детей правильной зрительной нагрузке, в том числе при работе за компьютером.

Видеокomпьютерный ауто-тренинг. Внешне это выглядит так, словно ребенок смотрит мультики по телевизору, экран которого время от времени гаснет. В это время мозг ребенка «обучается» правильно смотреть, ведь просмотром изображений управляет сложная компьютерная программа. С ее помощью регистрируется и анализируется электроэнцефалограмма, вычисляются параметры ритмов электроимпульсов зрительных центров коры головного мозга. Компьютер управляет и работой телевизора: включает или гасит

экран в зависимости от состояния мозга пациента, подкрепляя тем самым предпочтительный характер восприятия изображения. Идут занятия, и постепенно экран гаснет все реже и реже, а затем и совсем перестает гаснуть. Цель достигнута — ребенок смотрит правильно.

А вот тренировка аккомодации на аппарате «Ручеек»: красный огонек бежит по специальной дорожке между барьерами, то приближаясь, то отдаляясь. Ребенок, следя взглядом за подвижной красной точкой, заставляет аккомодационную мышцу сокращаться и расслабляться, что и обеспечивает естественную способность глаза к



У ребенка, наблюдающего за перемещающимся символом на аппарате «Ручеек», хорошо тренируется механизм аккомодации глаза

рассмотрению объектов вблизи и вдали.

Трудно даже перечислить все современные лечебные и диагностические приборы, с помощью кото-



ояния  
ем са-  
актер  
т заня-  
ет все  
ем пе-  
нута —

одации  
ый ого-  
доске-  
о при-  
ебенок,  
ой крас-  
модаци-  
и рас-  
вает ес-  
глаза к

о за переме-  
аппарате «ру-  
тса механизм  
аза

ов вблизи и  
еислить все  
и диагнос-  
мощью кото-



*Такие сменные оптические линзы зада-  
ют необходимый уровень зрительной  
нагрузки, что хорошо тренирует глаза  
при дальнозоркости*

рых в нашем центре обнаруживают и корректируют близорукость, ко-  
соглазие, улучшают зрение при  
амблиопии (нарушении зрения,  
всегда сочетающемся с косоглази-  
ем и находящимся в причинно-  
следственной связи с ним),  
дальнозоркости, астигма-  
тизме, афакии (отсутствии  
хрусталика), заболеваниях  
сетчатки и других болезнях  
глаз у ребят. С помощью сов-  
ременных лечебных техноло-  
гий (они называются плеоп-  
то-ортооптическими) за три  
года существования детско-  
го глазного центра здесь  
улучшили свое зрение более  
10000 маленьких пациентов.  
Замечу попутно, что МНТК —  
государственное медицинс-  
кое учреждение, поэтому  
центр бесплатно принимает

юных москвичей, проживающих в  
Северном округе столицы.

Но консервативное лечение  
представляет собой не только су-  
персовременные технологии. Кто  
интересуется природными методи-  
ками поддержания нормального  
зрения, знает: еще в древневосточ-  
ной медицине рекомендовалось не  
меньше двух раз в день делать гим-  
настику для глаз. Мы также назнача-  
ем детям упражнения для глаз и  
шейного отдела позвоночника, по-  
тому что убеждены в их действи-  
тельности. Советуем ребятам больше  
двигаться, заниматься спортом,  
особенно плаванием, большим и  
настольным теннисом, бадминто-  
ном — эти виды особенно хорошо  
тренируют аккомодацию глаза.

Разумеется, в первую очередь  
нужно использовать самые разно-  
образные возможности консерва-  
тивного лечения (а эффективность  
его, по статистике нашего центра,  
составляет 70-75%). И только когда  
все специалисты убедятся, что тре-  
нинги и гимнастика не дают резуль-  
тата, применяются хирургические  
технологии.



*Диагностические методы помогают распознать  
любое заболевание глаз*



## «Стреляет» луч лазера

Чтобы предупредить патологический рост глаз при близорукости у детей, стараются проводить более щадящую склеропластику (склера — белковая оболочка глаза) и коллагенопластику: главному яблоку ставят



В процессе лазерной кератэктомии оперирующий врач (хирург-офтальмолог Юрий Иванович Кишкин), не отрываясь смотрит в микроскоп, а его коллега, сидя за монитором, где графически отображается весь ход операции, дает необходимые уточнения

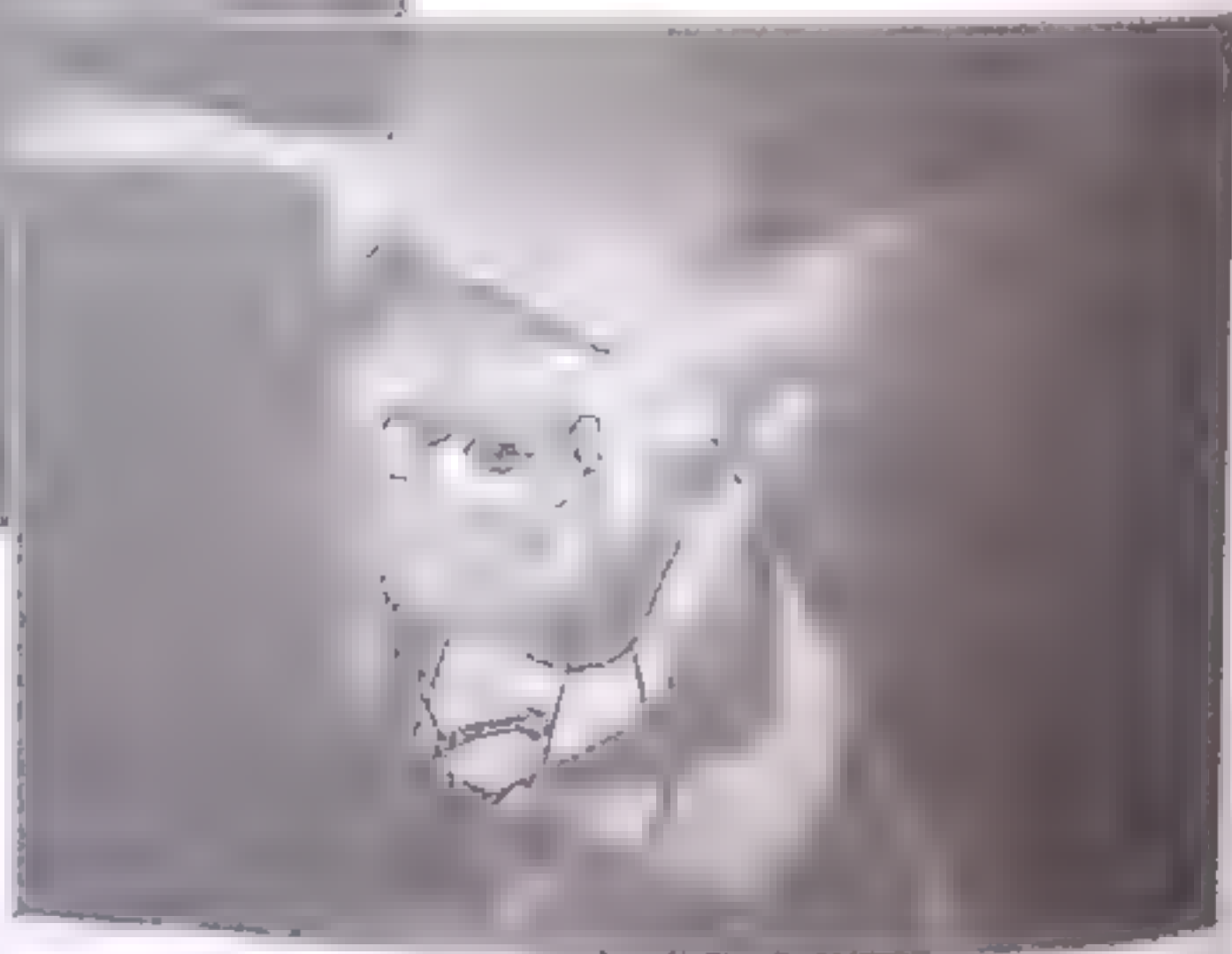
«бандаж» из биологического материала или коллагена. Но если это не помогает, то после прекращения роста глаза молодому человеку делают операцию. Технологий коррекции нарушений рефракции несколько.

Как известно, с внедрением Святославом Федоровым технологии доразработанной кератотомии (кератотомия — разрез), заключающейся в нанесении радиальных надрезов на роговицу для изменения ее преломляющей силы, началась

новая эра в хирургической коррекции аномалий рефракции. Потом стали применяться инфракрасная и лазерная термокератокоагуляция (прижигание маленького участка роговицы с помощью высоких температур), лазерный кератомилез (нанесение насечек на роговицу) и другие методы.

Последним словом в рефракционной хирургии является применение эксимерного лазера, позволяющего

Идет операция «LASIK» (эксимерлазерная кератэктомия): пространство глаза открыто специальным векорасширителем, и врач готовится сделать тончайший срез на роговице



удалять (правильнее сказать — испарять) микроскопически тонкие слои ткани с поверхности роговицы глаза. Такие операции, называемые эксимерлазерной кератэктомией (эктомия — удаление, вырезание) делаются на основе точных компьютерных расчетов для каждого пациента. Врач, оценивая степень близорукости или дальнозоркости пациента, уже знает, воздействие лазерным лучом какой силы и длительности требуется для того, чтобы изменить кривизну роговицы. При миопии нужно сделать ее более плоской и уменьшить



шить ее преломляющую силу. При дальнозоркости, наоборот, более выпуклой, что увеличивает степень преломления света, проходящего через роговицу. Таким же образом устраняются искривления роговицы при астигматизме.

В МНТК широко применяются несколько методов лазерной рефракционной хирургии. Самые популярные называются LASIK и LASEK (аббревиатуры от названия «лазерный кератомилез»). Например, при близорукости на роговице глаза делается идеально ровный клапан-крышка. Потом на нее направляется лазерный луч, в течение 30 секунд идет испарение нужных участков ткани, делающее роговицу более плоской, после чего хирург закрывает «крышечку». На следующий день оперированный уже четко видит мир в ярких красках без очков, а ощущение «соринки», появившееся сразу после хирургического вмешательства, уходит.

Высокоскоростной и точный лазер работает очень прицельно, на тончайшем молекулярном уровне, не повреждая окружающие ткани. Эксимерные лазеры еще в советское время изобрели российские оборонщики под руководством академика Н.Прохорова, но в отечественную медицину они пришли только в конце 80-х годов. А сегодня в МНТК с помощью такого лазера проводится около четырех тысяч операций в год. Они очень популярны у молодых людей, которые по разным причинам не хотят носить очки или линзы. Лазерная коррекция позволяет им навсегда избавиться от оптических приспособлений, ведь эффект этой операции пожизненный.

Описанные технологии, не требующие глубокого внедрения в по-

лость глаза, используются в рефракционной хирургии чаще всего. Но при сильных степенях близорукости и дальнозоркости приходится делать и полостные операции. Например, есть такая технология *гиперфакия*, когда перед естественным хрусталиком помещают миниатюрную мягкую линзу, которая уменьшает или увеличивает преломляющую силу глаза. Получается нечто вроде «внутриглазных очков».

Но, конечно же, нужно делать все возможное, чтобы не допускать у ребенка развития сильных дефектов зрения, которые не лечатся иным способом, кроме операций. Поэтому с первых лет жизни сына или дочери регулярно посещайте с ними офтальмолога и выполняйте все его рекомендации.

Сохранить остроту зрения помогут и несложные упражнения глазной гимнастики.

### Гимнастика для улучшения зрения

#### Тренировка глазодвигательных мышц

- Двигайте глазами медленно и мягко по кругу в одну сторону, затем — в другую. Детям выполнять движение четыре раза, взрослым — не менее десяти. Голова при этом остается неподвижной.

- Секунду отдохните, затем выполните то же количество движений вверх и вниз.

- После отдыха продолжите движения глазами по диагонали: посмотрите как можно выше в верхний правый угол, а затем спустите взгляд в нижний левый угол. Потом из нижнего правого «прочертите линию» в верхний левый.

- Рисуйте глазами «восьмерки» - вертикальные, вытянутые в длину,



когда взгляд направляется максимально вверх и спускается максимально вниз, и горизонтальные, очерчивая линии влево и вправо.

#### *Тренировка аккомодации*

Из красной бумаги вырежьте кружок диаметром 5 мм и наклейте его на оконное стекло. Сядьте так, чтобы кружок был в 30 см от глаза. Смотрите на него в течение 30 секунд, затем переведите взгляд на отдаленный предмет за окном, потом снова — на кружок, и вновь — за окно.

В первые два дня следует повторять это упражнение в течение 2 минут, в следующие два дня — 5 минут, затем довести время тренинга до 7 минут. Выполнять его следует регулярно.

#### *Фиксация взгляда (йоговское упражнение)*

Повышает способность хрусталика фокусировать зрение на разные расстояния. Зафиксируйте взгляд на кончике носа. Смотрите, не отрываясь, не напрягая глаза и мышцы век и по возможности не моргая. Вначале смотрите 10-20 секунд, до возникновения слезотечения. После этого глаза обязательно расслабьте.

Время занятий можно постепенно увеличивать, и тогда у вас разовьется способность без напряжения смотреть на кончик носа 3-5 минут.

Таким же образом фиксируется взгляд на точке перед тем местом, где сходятся брови, на правом и левом плече.

#### *Моргание*

Дает хороший отдых глазам, усиливает их кровоснабжение.

Примите любую удобную и устойчивую позу и моргайте 30-60 секунд, после чего расслабьте глаза.

*Фото Сергея Яраева*

**В и-ти-ли-го. Не правда ли, красивое слово? А ведь это название заболевания, которое появляется внезапно и заставляет страдать. На коже появляются белые пятна, словно человек сильно обгорел на солнце и на этом месте облезла кожа. Болезнь витилиго встречается примерно у 10% населения. Она не считается серьезной, и врачи, как правило, не обращают на нее должного внимания**

Витилиго характеризуется тем, что неожиданно на некоторых участках кожи нарушается пигментация, и эти места, окруженные ободком гиперпигментации, резко выделяются на фоне остальной кожи. Пятна могут возникнуть на любом участке тела, кроме ладоней и подошв. Если они, к примеру, появились на голове у черноволосого молодого человека, то на фоне шевелюры будет очень выделяться клоч седых, то есть лишенных пигмента, волос. Чаще этому заболеванию подвержены дети и женщины.

Причины витилиго разнообразны: длительные нервные расстройства, дисфункция эндокринных желез, заболевания внутренних органов, дефицит в организме макро- и микроэлементов, инфекция, острые отравления, травмы. Все это может привести к нарушению работы меланоцитов — клеток кожи, вырабатывающих пигмент меланин. Замечено, что болезнь иногда по-



Сергей Турищев, кандидат медицинских наук

# Загадочная болезнь ВИТИЛИГО

является в роду у многих членов семьи, значит, можно говорить о наследственной, генетической предрасположенности к ней.

К счастью, витилиго не сказывается на работе каких-либо органов и систем организма, это чисто косметический дефект кожи. Но лишенная пигмента, кожа мгновенно обгорает, практически за одну-две минуты. Поэтому людям с такими пятнами нельзя находиться на солнце, иначе можно получить серьезные ожоги, которые очень трудно лечатся. Некоторые, правда, загорают, прикрыв пятна (если они не очень большие) тканью. Но после этого контраст между обычной кожей и белыми пятнами становится еще более заметным.

Кроме того, если болезнью охвачены разные участки тела, женщинам приходится отказываться от парфюмерии и косметики, будь то тушь (если поражены веки), дезодорант или духи. Шампуни и гели для тела подходят только нейтральные, «детские», без химических добавок: на любую «химию» лишенная пигмента кожа реагирует очень чутко — покраснениями, высыпаниями, зудом.



Хотя с витилиго можно сосуществовать всю жизнь, все-таки лучше лечиться, поскольку пятна редко проходят сами, а зачастую и увеличиваются в размерах. Процесс этот длительный, требующий терпения, и лечить нужно все пятна, а не только те, что на виду.

После лечения белые пятна сначала начинают розоветь, на них появляются характерные точки, похожие на веснушки, — небольшие очажки пигментации, а затем пятна постепенно затягиваются. Если добиться того, чтобы на коже не осталось ни одного пятна, то рецидивов



болезни, как правило, не бывает.

Лечат витилиго в основном фотосенсибилизирующими (повышающими чувствительность клеток тканей к солнечному свету) препаратами, содержащими фурукумарины — сложные химические соединения, находящиеся в растениях (преимущественно в зверобое), которые стимулируют образование меланина.

- ♦ Достаточно эффективно сочетание ультрафиолетового облучения и приема одного из фурукумаринов. После тщательного обследования врач проводит лечение, как правило, курсами по 15-18 сеансов. Продолжительность сеанса увеличивается постепенно, от 3 до 15 минут. Это лечение безопасно для организма и не имеет побочных последствий, но оно должно подбираться индивидуально.

В домашних условиях лечить витилиго достаточно сложно, но тем не менее возможно.

- ♦ Рекомендуется делать примочки на пораженные участки кожи настоем зверобоя. Одновременно его можно принимать внутрь. (Настой зверобоя: 1,5 ст. ложки листьев залить 200 мл кипятка, настоять.)

- ♦ Эффективное средство против витилиго — зверобойное масло. 2-3 ст. ложки свежих цветков и листьев залить 200 г оливкового или подсолнечного масла и настаивать 2 недели в темном месте при комнатной температуре, периодически взбалтывая. Затем масло процедить и смазывать очаги витилиго.

- ♦ Внутрь можно принимать от-

вар из лекарственных трав: зверобой продырявленный (трава), шалфей лекарственный (трава) — по 20 г; календула лекарственная (цветки), душица обыкновенная (трава), ромашка аптечная (цветки) — по 10 г; подорожник большой (листья), крапива двудомная (листья) — по 15 г.

2 ч. ложки смеси залить 300 мл воды, довести до кипения, настоять, процедить и принимать по 1/4 стакана 3 раза в день до еды.

- ♦ Как уже было сказано, причиной витилиго может быть недостаток в организме макро- и микроэлементов (цинка, железа, меди), а поскольку их содержат многие лекарственные растения, то они являются хорошим дополнением при лечении витилиго. Для насыщения организма, например, медью можно использовать траву «ряску», растущую на зацветающих болотах. Медь из нее легче усваивается организмом.

- ♦ Регулярно пить витаминно-минеральные комплексы, содержащие широкий набор макро- и микроэлементов.

- ♦ Пораженные участки смазывать соком из корней посевного пастернака.

- ♦ Полезно стимулировать защитные силы организма при помощи природных иммуномодуляторов — аралии, лимонника, женьшеня, радиолы розовой, золотого корня.

- ♦ В период лечения употреблять побольше овощей и фруктов — морковь, капусту, свеклу, хурму, яблоки, груши, апельсины, абрикосы.



Раиса Ракитина

# АВТОБУСНАЯ ГИМНАСТИКА

**Многие говорят, что у них нет времени для физических упражнений. Но так ли это? Может быть, мы просто не умеем организовать свое время? Что мы делаем, когда ничего не делаем? Например, ожидая автобус или сидя в коридоре у кабинета врача? А ведь каждую свободную минуту можно использовать для укрепления своего здоровья**

Сейчас очень популярна так называемая *изометрическая гимнастика*, которая как будто специально предназначена для современных деловых людей, берегущих каждую минуту. Изометрическая — значит, основанная на сильном кратковременном напряжении, а затем расслаблении мышц. Эта гимнастика доступна всем, она дает хорошие результаты, а главное — не требует дополнительного времени. Упражнения можно выполнять по дороге на работу, за рабочим столом, у телевизора, даже в переполненном салоне автобуса. По сути, они мало чем отличаются от тех привычных движений, которые мы делаем автоматически, не замечая этого. Разве что требуют большего напряжения мышц, ритмичности и контроля за дыханием.

Каждое упражнение надо выполнять с полной отдачей, максимально напрягая мышцы, но не рывком, а

постепенно. Следите за дыханием: оно должно быть глубоким и ровным. Длится каждое упражнение не более 5-6 секунд (можно медленно считать до шести).

## Наступило утро

♦ Едва проснувшись, вытяните руки вдоль туловища и с силой вдавите голову в подушку. Это очень полезно для мышц шеи и затылка. Затем поднимите вверх руки, согнутые в локтях, и сильно прижмите друг к другу ладони. Упражнение укрепляет плечевые мышцы и мышцы рук.

♦ Сядьте на постели, вытяните ноги и сильно надавливайте подошвой одной ноги на стопу другой.

♦ Спустите ноги на пол и, обхватив руками колени, разводите и сводите их, преодолевая сопротивление рук. Упражнения укрепят мышцы ваших ног, они будут меньше уставать в течение дня.

♦ Подойдите к окну босиком, поднимитесь на носки. Откройте



форточку — глубокий вдох, опуститесь на всю стопу — выдох.

- ♦ В ванной, когда чистите зубы и причесываетесь, медленно поднимайтесь на носки и резко опускайтесь на пятки, слегка сотрясая все тело.

- ♦ Во время умывания втягивайте мышцы живота в течение шести секунд так сильно, как только сумеете, без задержки дыхания, полностью расслабьте мышцы. Повторите упражнение несколько раз.

- ♦ Держась за оба конца натянутого над головой полотенца, «растягивайте» его руками — это упражнение тренирует правильную осанку.

- ♦ Встаньте ногами на середину длинного полотенца, наклонитесь вперед, возьмитесь за его концы и, не выпуская полотенца из рук, старайтесь выпрямиться. Встаньте прямо, полотенце натяните горизонтально за спиной. Тяните один его конец вверх, другой — вниз. Эти упражнения также улучшают осанку.

- ♦ Чтобы избавиться от двойного подбородка, натяните под ним свернутое льняное полотенце и попытайтесь опустить голову, преодолевая сопротивление полотенца.

- ♦ Выходя из дома, задержитесь в дверном проеме, изо всех сил упритесь руками в дверные косяки, словно хотите их выломать.

#### Вы вышли на улицу

- ♦ Старайтесь не горбиться и не сутулиться. Ступайте так, чтобы ноги как бы «выдвигались» от бедер. Если есть такая возможность, идите четыре шага обычно, а четыре шага — на носках. Повторите упражнение несколько раз.

- ♦ Когда стоите на автобусной остановке (ждете пригородную электричку или поезд метро), втяни-

те живот, затем расслабьтесь. Это упражнение прекрасно укрепляет брюшные мышцы, способствует перистальтике кишечника, избавляет от запоров и жировых отложений на талии, бедрах и животе.

Варианты:

- а) сильно напрягите мышцы ягодиц, расслабьтесь;

- б) поставив ноги на ширине плеч, попытайтесь с силой свести колени.

- ♦ Согните правую руку, локоть прижмите к ребрам. Лево́й рукой обхватите правую кисть и старайтесь опустить ее, преодолевая сопротивление. Поменяйте руки.

- ♦ Стоя прямо, вытяните назад руки, зажав между ладонями сумочку, крепко сдавите ее и попытайтесь поднять прямые руки как можно выше.

#### В автобусе (троллейбусе, вагоне метро)

- ♦ Сидя прямо, положите руки на бедра и изо всех сил давите вниз, одновременно оказывая мышцами бедер сопротивление давлению, но не поднимая ноги.

- ♦ Вдавливайте кулак одной руки в ладонь другой или соединяйте ладони, преодолевая сопротивление рук.

- ♦ Если стоите в автобусе у стены, сильно надавливайте на нее одним боком, спиной, другим боком.

Стоя в переполненном автобусе или метро, можно выполнять те же упражнения, что вы делали на остановке. Дайте волю фантазии, придумайте другие упражнения для «автобусной» гимнастики. Выполняя полезные для здоровья упражнения, вы не заметите, как пролетит время в дороге.

#### На работе

- ♦ По лестницам старайтесь ходить только пешком, ставя ногу на ступеньку.



ла на носок, затем на всю стопу. Это упражнение укрепляет мышцы ног.

- ◆ Чем выше лежит то, что вам нужно достать (например, книга), тем лучше. Приподнимитесь на носках и свободным движением поднимите руки — вдох. Задержите книгу сверху над головой. Опустите руки — выдох. Это упражнение полезно для сохранения стройной талии и для укрепления плечевых мышц.

- ◆ Если нужно достать что-либо из нижнего ящика стола, встаньте, поставьте ноги вместе, нагнитесь низко, не сгибая колен. Дышите произвольно. Либо присядьте на носках и поднимитесь без помощи рук. Спину не сгибайте. Эти упражнения полезны для мышц плеч, живота, бедер.

- ◆ Сидя на стуле, обхватите руками колени и в таком положении прогнитесь, чтобы почувствовать напряжение мышц живота.

- ◆ Обопритесь о поручни кресла или о сиденье стула и попробуйте на руках приподнять туловище, затем медленно сесть. Повторяйте упражнение несколько раз в течение рабочего дня, оно хорошо укрепляет мышцы плеч и груди.

#### Во время обеденного перерыва

- ◆ Положите на голову тяжелую книгу и ходите по комнате.

- ◆ Встаньте лицом к стене на расстоянии одного шага. Поднимите обе руки вверх и с силой надавливайте на стену обеими руками, расслабь-

тесь и повторите упражнение еще раз.

- ◆ Сцепите руки за головой, прогибайтесь назад, напрягая мышцы шеи.

- ◆ Ухватитесь руками за ножки стула как можно ниже, голову отведите назад, напрягайте мышцы бедер.

- ◆ Сидя прямо и обхватив руками стул с боков, напрягите мышцы спины и груди.

- ◆ Сядьте на кончик стула, упираясь руками в сидение, и качайте ногами.

- ◆ Посидите с вытянутыми и поднятыми ногами (насколько позволяют обстоятельства). В таком положении мышцы лучше всего расслабляются и отдыхают.

#### Вы вернулись домой

- ◆ Вешая на вешалку пальто, старайтесь как следует потянуться.

- ◆ Походите босиком или хотя бы в одних носках.

- ◆ Если от стоячей работы устали ноги, сделайте такое упражнение:

опускайтесь попеременно то на одно, то на другое колено. При этом нога, на которую вы опираетесь, должна плотно прилегать к полу всей подошвой, другая нога — подъемом.

- ◆ Присев, поставьте перед собой какой-нибудь предмет и, не сгибая рук и спины, несколько раз поднимите его перед собой и медленно опустите.





### Сидя перед телевизором

- ◆ Носки и пятки вместе, не отрывая пяток от пола, попеременно с усилием поднимайте носки, имитируя ходьбу в гору (50 раз).

- ◆ Прodelайте то же самое, только не отрывайте от пола носки ног, попеременно поднимая пятки (50 раз).

- ◆ Сильно напрягайте и расслабляйте ягодичные мышцы (30 раз).

- ◆ Сводите и разводите лопатки (30 раз).

- ◆ С силой сжимайте и разжимайте кисти рук (60 раз).

### Упражнения для тех,

#### кто за рулем

- ◆ Машина остановилась перед светофором. Обеими руками возьмитесь крепче за руль и, не отпуская его, пытайтесь разводить руки в стороны. Расслабьтесь, затем повторите упражнение.

- ◆ Перед другим светофором сядьте прямо, сведите руки на затылке и надавливайте ими на голову. Одновременно старайтесь отвести голову и всю верхнюю половину туловища назад, преодолевая сопротивление рук. Расслабьтесь.

- ◆ Вынужденное ожидание проведите с пользой: выйдите из машины, упритесь руками в багажник и изо всех сил давите на него, направляя усилие вниз.

### Мини-гимнастика для всех

Эти упражнения хороши тем, что они занимают всего пять минут, но если делать их ежедневно, то вскоре появятся приятные перемены и в самочувствии, и во внешнем виде.

- ◆ Держите зажженную свечу на уровне подбородка и попробуйте так выдохнуть через нос воздух, чтобы пламя отклонилось, но не погасло.

ло. Прodelайте такое упражнение 10 раз, передохните, повторите. Научившись дышать таким образом, можно обходиться и без свечи. Упражнение повторять в течение дня несколько раз. Оно особенно полезно для укрепления грудной клетки и верхней части живота.

- ◆ Встаньте на колени, руки разведите в стороны на уровне плеч. Переместите туловище влево, сядьте на бедро, снова на колени и вправо на бедро. Повторите по 5 раз в каждую сторону.

- ◆ Стоя, ноги поставьте на ширине плеч, подбородок поднят. Втяните живот как можно сильнее, задержитесь в этом положении, пока не сосчитаете до шести, затем расслабьтесь. Повторите упражнение с паузами 10-15 раз. Его можно выполнять и в положении сидя.

- ◆ Руки поднимите на уровень плеч, согните их в локтях перед собой, ладони соедините. Нажимайте как можно сильнее на кончики пальцев, при этом напрягая мышцы груди.

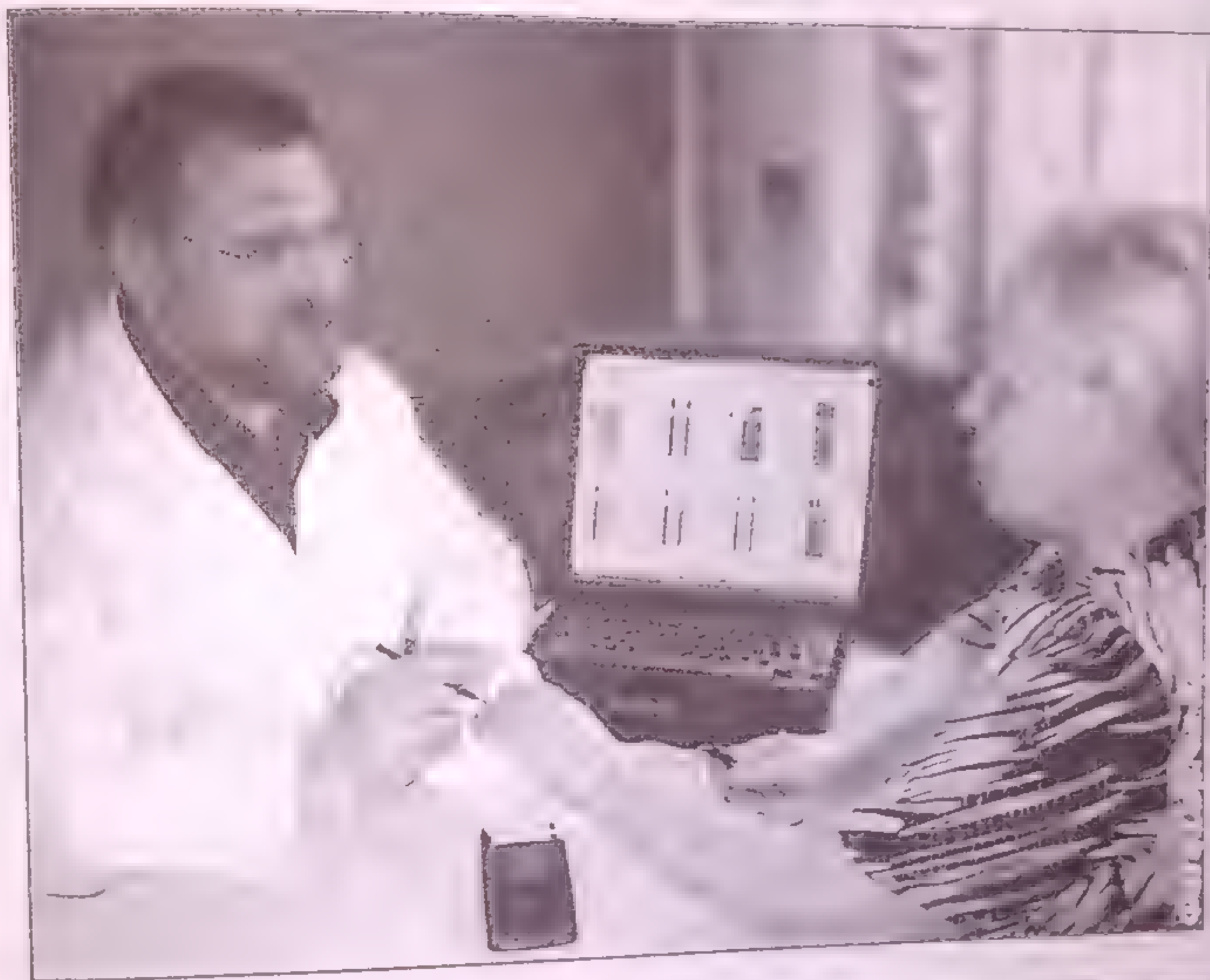
- ◆ Встаньте боком к стене. Одной рукой обопритесь о стену на уровне плеч, вторая рука на бедре. Сдвиньте ноги, напрягите мышцы ягодиц и старайтесь прижать бедро к стене, преодолевая сопротивление руки. Расслабьтесь, повернитесь к стене другим боком и повторите движения. В этом упражнении задействованы все мышцы тела.

Как видите, упражнений, которые можно выполнять «на ходу», великое множество. Выберите те из них, которые кажутся вам наиболее полезными и приемлемыми, и почаще вспоминайте о них в течение дня.



Валентина Ефимова

# Доктор, проверьте мой резонанс!



**Врач Ростислав Никитич Ломакин владеет многими оздоровительными технологиями, но в последнее время отдает предпочтение информационным методам лечения. Развивает и совершенствует их в лаборатории медицинской кибернетики Санкт-Петербургского НИИ реабилитации.**

**Недавно Ростислав Никитич создал уникальный прибор — биоанализатор, позволяющий проводить биорезонансное тестирование и оценивать реакцию организма на различные внешние воздействия. Аналогов этому точному и вместе с тем компактному прибору пока не существует**



## Врач широкого диапазона

Современная медицина стала настолько технологичной, что врачи, как правило, не решаются выйти за рамки своей узкой специализации. Лишь немногие энтузиасты готовы постоянно раздвигать границы своей профессиональной деятельности, осваивать все новые и новые навыки, разрабатывать оригинальные методы лечения. Руководитель лаборатории медицинской кибернетики Санкт-Петербургского НИИ реабилитации Ростислав Никитич Ломакин принадлежит к этому уважаемому меньшинству.

Еще во время учебы в медицинском институте в Ленинграде он интересовался эффективными методами восстановления здоровья, которые можно широко применять на практике. Освоил классический массаж, потом — более глубокие методы лечебного воздействия: сегментарный массаж, улучшающий работу нервной системы, мануальную терапию и остеопатию. Овладел он и методом бесконтактного массажа. В результате у него сформировалась система ручного комплексного воздействия на организм. Со временем у Ломакина появились ученики, по его методике в Санкт-Петербурге были подготовлены сотни прекрасных массажистов. Главная особенность системы Ломакина состоит в том, что, владея целым арсеналом массажных и мануальных приемов, он для каждого пациента подбирает то, что в данном случае наиболее оптимально.

Приведу пример. Молодой человек двенадцать лет мучился сильными головными болями, сопровождавшимися рвотой и изжогой. Не мог полноценно учиться и работать. Лечился у невропатолога в поликлинике, прошел два курса мануальной тера-

пии, но самочувствие не улучшилось.

При обследовании Ростислав Никитич выявил у этого пациента смещение первого и второго шейных позвонков вследствие родовых травм. Назначил индивидуальную схему лечения, основанную на сверхмедленном воздействии на заблокированные мышцы. Тактика оказалась правильной: состояние молодого человека улучшилось уже с третьей процедуры, а на следующих четырех сеансах, когда применялось более широкое и сильное комплексное ручное воздействие, удалось достичь стойкого лечебного эффекта. Потребовалось всего семь процедур, чтобы радикально улучшить качество жизни человека.

Доказав эффективность своей методики, Ростислав Никитич мог бы этим удовлетвориться. Но он пошел дальше. Понимая, как тесно связано развитие любого заболевания с психическим состоянием человека, он взялся за изучение психологии. Получил второе высшее образование, разработал методику массажа с элементами аутогенной тренировки, создал метод позитивного психологического саморазвития, который назвал "Йогой смысла".

А позже заинтересовался информационными методами лечения.

## Болезнь — это искажение информации о здоровье

Работа с многочисленными пациентами и учениками помогла Ростиславу Никитичу осознать одну важную закономерность. А именно: в основе любого изменения состояния здоровья или сознания человека лежит информация.

Термином "информация" мы обычно называем общение, выраженное словами, знаками, символами. Но информация может быть и другой — выраженной в виде элект-

ромаг  
Именн  
макина  
ботой  
Ростис  
древн  
ной эн

Во  
что эн  
том г  
челов  
приро  
на в э  
диана  
тела.  
урове  
каком  
балан  
шени  
торы  
имен

биол  
осно  
биор  
рит д  
лат  
дает  
Прив  
нужн  
не с  
наль  
реда  
Не с  
нару  
ли к  
цию  
орга  
гии  
бла  
воз  
му  
ств

Э  
док  
что



ромагнитных сигналов и полей. Именно она, по догадке доктора Ломакина, определяет управление работой органов и систем организма. Ростислав Никитич ссылается на древнекитайское учение о жизненной энергии «ци».

Восточные врачеватели считали, что энергия, являющаяся результатом гармоничного взаимодействия человека с окружающим его миром природы, равномерно распределена в энергетических каналах (меридианах), проходящих вдоль всего тела. Ее равновесие и определяет уровень здоровья человека. Если в каком-то из каналов возникает дисбаланс, то это влечет за собой нарушение тех внутренних органов, которые обеспечиваются энергией именно этого канала.

— Древнее учение о меридианах и биологически активных точках легло в основу разработок современных биорезонансных технологий, — говорит доктор Ломакин. — Но надо сделать одну серьезную поправку: передается не энергия, а информация. Приведу пример: телефонные линии нужны для передачи информации, а не силового напряжения. Так же и каналы в теле человека служат для передачи информации, а не энергии. Не случайно ученые до сих пор не обнаружили ее. Болезнь возникает, если канал плохо проводит информацию или информация для управления органами не верна. А новые технологии позволяют ее корректировать, благодаря чему органы и системы возвращаются к нормальному режиму функционирования и самочувствие человека восстанавливается.

### **Гомеопатия — это передача информации**

Основоположник гомеопатии доктор Ганеман высказал гипотезу, что во всем мироздании присутству-

ет особая «жизненная сила», которая движет материей, а в живом организме поддерживает все его части в строгой гармонии, болезнь же нарушает это равновесие внутри человека. Значит, чтобы вылечить заболевание, надо принять такое лекарство, которое восстановит гармонию течения биологических процессов в организме.

Технология приготовления гомеопатических препаратов, как известно, основана на последовательном многоступенчатом разведении и динамизации лекарственного вещества. Последовательное разведение приводит к исчезновению самого вещества в виде молекул и атомов, а особый прием — динамизация — позволяет запечатлеть в растворе его электромагнитный отпечаток. Как в фотографии: объекта нет, а изображение осталось и продолжает передавать информацию. Причем чем выше разведение вещества, тем более мощный информационный комплекс образуется в растворителе, взятом для приготовления гомеопатического лекарства. Этим раствором пропитывают шарики молочного сахара, принимая которые, человек вводит в организм не столько микродозы самих веществ, сколько электромагнитную информацию о них. Она точно и без вреда воздействует на те органы и системы, где возник информационный сбой. Гомеопатический препарат как бы предупреждает органы об опасности на понятном им «языке» и тем самым побуждает их к самозащите. Это истинные носители здоровья, а не обычные лекарства для больных органов.

— Таким образом, то, что Самюэль Ганеман именовал «лечением духом лекарственного вещества», мы смело можем назвать лечением за счет восстановления управления в организме,



— резюмирует доктор Ломакин. — Информационные компоненты гомеопатических лекарств подобны указателям, ведущим к здоровью, только указателям не для глаз, а для клеток и биохимических процессов.

### Информационная прививка

Общеизвестно, что возбудителями многих болезней являются патогенные микроорганизмы и паразиты. Но далеко не всегда носитель вирусов, бактерий или глистов догадывается, в чем причина его плохого самочувствия. Между тем у него постепенно снижается иммунитет, и даже небольшого переохлаждения или стресса достаточно, чтобы человек внезапно заболел, даже не общаясь с больными.

Для предупреждения опасных инфекций издавна применялись прививки — введение в организм ослабленных или мертвых форм микробов. Но, во-первых, далеко не против всех возбудителей болезней имеются вакцины, а во-вторых, ученые до сих пор не пришли к единому выводу о необходимости прививок. Многие специалисты считают, что вакцины оказывают чрезмерную нагрузку на иммунитет и могут приводить к осложнениям.

А если дать организму “информационную прививку”? То есть, воспользовавшись принципами гомеопатии, послать ему не сам микроб, а только информацию о нем? Таким способом можно вызвать безопасный и точный иммунный ответ.

Но чтобы приготовить информационную прививку, сначала следует провести диагностику. С этой целью используются особые гомеопатические тесты, которые содержат информационную “выжимку” из патологических тканей, микробов и вирусов. После индивидуальной диагностики для конкретного пациента создается

строго индивидуальный препарат, предназначенный не для того, чтобы убить вредоносного микроба (как это делает антибиотик), а для того, чтобы выработать иммунитет к нему. Благодаря такой технологии удается победить даже вирус герпеса, который при использовании обычных лекарств остается непобедимым. Эффективность избавления от него по методике, применяемой доктором Ломакиным, превышает 75%.

### Современные методы диагностики

Уже больше полувека существует диагностика по биологически активным точкам, разработанная немецким ученым Р.Фоллем. Он основывался на учении древнекитайской медицины, где эти точки рассматриваются как области воздействия на внутренние органы или системы организма. Замеряя электрическую проводимость в различных акупунктурных точках по методу Фолля, можно сделать объективный вывод о состоянии органов, систем и всего организма. А при биорезонансном тестировании, воздействуя на организм электромагнитными спектрами различных веществ (например, лекарственных растений или медицинских препаратов), можно сразу же узнать, как то или иное вещество подействует на определенный орган и подойдет ли оно конкретному человеку. Проводя биорезонансную диагностику, врач подключает к системе измерения специальные тесты и наблюдает, как меняются показатели проводимости акупунктурной точки.

Скажем, необходимо выяснить есть ли у человека в организме паразиты. Из огромной компьютерной базы данных препаратов доктор берет электромагнитные образцы разных гельминтов и наблюдает реакцию биологически активных точек.



Если показатели проводимости резко изменяются — значит, возник резонанс информационных характеристик: паразит обнаружен.

— Дело в том, — объясняет доктор Ломакин, — что любое вещество, в том числе ткани и клетки человеческого организма и находящиеся в нем микроорганизмы, является излучателем слабого магнитного поля. И если на колебания, производимые каким-то из этих объектов, наложить идентичные колебания, то произойдет эффект резонанса — многократное усиление колебаний.

Вспомним школьный пример из физики о роте солдат, марширующих по мосту. Если все они будут шагать в ногу, то колебания, производимые каждым солдатом, сольются. При совпадении их с колебаниями конструкции моста возникнет такой мощный резонанс, что мост может обрушиться. Вот почему солдатам, когда они идут через мост, дается команда шагать не в ногу.

Клетки любого микроорганизма имеют свою частоту электромагнитных вибраций. Она индивидуальна потому, что каждое живое существо отличается по характеру биохимических процессов, объему тела, структуре скелета, количеству клеток и так далее. Возникает вопрос: можно ли блокировать вредные микроорганизмы, навязав им другой ритм частот? Для человеческого организма это будет совершенно безопасно, ведь он работает в ином диапазоне частот. Возможности такой технологии нейтрализации патогенных микроорганизмов и гельминтов изучались во второй половине прошлого века. Большой энтузиасткой метода биорезонансной диагностики и

терапии была американская исследовательница Хильда Кларк. Она и стала создательницей прибора, предназначенного для блокировки вредных микроорганизмов и паразитов, который получил название "цаппер". А доктор Ломакин реализовал эту идею на современном уровне, создав новый прибор — БИАН.

### Биологический анализатор

Биологический анализатор (БИАН) позволяет проводить биорезонансный анализ продуктов, косметики, украшений, других вещей, биологически активных добавок и оценивает реакцию на них человека. Он показывает состояние его иммунной, сосудистой, эндокринной и вегетативной нервной систем. Биоанализатор БИАН — это прибор общего назначения, ведь с его помощью не ставится диагноз. Но в то же время БИАН имеет специальный модуль, представляющий собой современный "цаппер", который не только обнаруживает патогенные бактерии и паразитов, но и способен нейтрализовать их. Имея такой прибор, каждый за считанные минуты может узнать, правильно ли он питается, подходящие ли вещи носит и все ли у него в порядке в организме. Однов-

Запись на встречи с

**Ростиславом Никитичем Ломакиным**

☎: (095) (095) 194-33-25, 510-93-36,  
504-67-13, 744-45-75.

Адрес для писем: 123060 Москва а/я 61.

Информация на сайте: <http://www.spektr-21.ru>

ременно методом тестирования можно подобрать для себя все самое полезное и необходимое. Кроме того, с помощью БИАНа можно начать избавление от непрошенных гостей организма — микробов и глистов. Разработка доктора Ломакина



уникальна: он не скопировал уже известные технологии, а предложил свои собственные алгоритмы, современные и эффективные.

### БИАН плюс "Виталайт"

Еще одно любимое детище Ростислава Никитича Ломакина — препарат "Виталайт", в разработке которого он принимал непосредственное участие. Это полноценная биологически активная пищевая добавка, содержащая ряд важных для организма веществ. Работа над созданием "Виталайта" велась с 1989 года. Ее начали специалисты американско-австрийско-советского предприятия "Свелен", а продолжили ученые Институты перспективной ме-

дицины и медико-психологических проблем в Санкт-Петербурге, где он и прошел испытания на эффективность и безопасность.

В "Виталайт" входят морские водоросли фукусы, служащие источником витаминов и микроэлементов в хорошо усвояемой форме, прежде всего витаминов группы В, йода и кальция, необходимых для поддержания работы нервной и костно-мышечной системы. Кроме того, в состав "Виталайта" входит бетулит — экстракт, получаемый из бересты, издавна применявшейся на Руси для защиты пищевых продуктов от порчи (как недавно выяснилось, бетулит обладает способностью подавлять жизнедеятельность парази-

тов и грибов). Наконец, в "Виталайте" содержится антиоксидантный комплекс "Спирофен", который защищает клеточные мембраны от токсического действия свободных радикалов, корректирует иммунитет и повышает противовирусную активность организма, что в целом помогает противостоять старению.

Основная задача, которую ставили перед собой разработчики "Виталайта" — восстановление функций клеток организма. Это обеспечивается включением в него, помимо эффективных биохимических компонентов, еще и особого ионного комплекса.

## ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆

— Что ты будешь делать, если встретишь льва в пустыне?

— Выстрелю в него из ружья.

— А если ружье даст осечку?

— Заколю его ножом.

— А если нож сломается?

— Влезу на дерево.

— Но в пустыне нет деревьев!

— Послушай, я не понимаю, ты чей друг — мой или льва?

◆

— Доктор, а когда принимать это лекарство?

— Примерно за пятнадцать минут до головной боли.

◆

— Доктор, переведите меня в соседнюю палату!

— Зачем вам это?

— Я слышал, там утку дают, а у нас все каша да каша.

◆

— Как мне сберечь остатки волос?

— Я бы посоветовал вам купить медальон.

ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆



Юлия Кириллова

# Здравоохранение по-австралийски



**Нашим социальным реформаторам никак не удастся осчастливить тех, о благе кого они якобы пекутся. То есть нас с вами. А ведь чиновники часто ссылаются на передовой зарубежный опыт. В чем же дело? Или нам говорят неправду, или чужой опыт у нас не приживается, или социальная сфера во всем мире несовершенна. Неплохо бы узнать, как с этим обстоят дела в других странах. Например, в Австралии**

С бывшей москвичкой Ольгой Вильшанской мы встретились в ее недавно приобретенном сиднейском доме. По профессии Ольга — офтальмолог, кандидат медицинских наук, работала в «Микрохирургии глаза» у Святослава Федорова, делала сложные глазные операции, в том числе и

у двухмесячных пациентов. Около десяти лет назад доктор Вильшанская эмигрировала в Австралию — и здесь ее ждали разочарования. Этой решительной, уверенной женщине пришлось долго добиваться признания своего профессионального мастерства, но выше помощника врача в



австралийских клиниках подняться не удалось. Российский медицинский диплом на Западе не признается. На вторых ролях она быть не привыкла — пошла учиться и получила диплом натуропата. А позже нашла себя в другой области медицины.

Сейчас Ольга Вильшанская работает в сиднейском департаменте здравоохранения штата Новый Южный Уэльс. Занимается проблемами эпидемиологии, социальной гигиены и профилактической медицины — так называемой Health Service. Это словосочетание можно перевести как «служба здоровья». В нашей стране нет аналогов такой службы, хотя она очень нужна. Оказалось, это очень живая, интересная работа.

Я записала рассказ Ольги Вильшанской в надежде на то, что он окажется интересным для людей, живущих в России.

Внимание нашего отдела сосредоточено на нескольких направлениях. Наиболее приоритетными считаются физическая культура, табаконтроль, питание и социальные вопросы.

Начнем с физической культуры. Наша задача — заинтересовать ею своих подопечных. Научные данные последних лет свидетельствуют о том, что всего лишь тридцать минут в день, потраченные на физкультуру, спасают от сердечно-сосудистых, онкологических заболеваний (в частности, рака кишечника), диабета. Годится даже обычная ходьба в среднем темпе, когда идущий человек свободно разговаривает, не прерывая дыхания. А можно этот объем физической нагрузки разделить на 3-4 отдельных блока по десять минут и посвящать их упражнениям. Это хороший способ борьбы и с ожирением, а следовательно, предрасположенностью к сердечно-сосудистым заболеваниям.

Физическая активность позволя-

ет разогнать застоявшуюся кровь, заставляет легкие в большем количестве поглощать кислород, благодаря чему увеличивается их объем. Одновременно растет мышечная масса, укрепляется костная система. Доказано: нагрузка на кости — хорошая профилактика остеопороза (заболевания, приводящего к хрупкости костей, частым переломам).

Формы табаконтроля в Австралии разнообразны — от запретительных до предупредительных и лечебных.

Австралия занимает ведущее место в мире по строгости законов о запрете курения. Эта страна первой в мире запретила курение в самолетах. В австралийских ресторанах дымить разрешается только в специально отведенных для этого барах. Плакаты о вреде курения можно встретить даже в самой захудалой придорожной гостинице. А рядом — информация о штрафе до 5000 долларов, которые придется выложить курильщику, если он нарушит установленные законом запреты.

Борьба с курением уже принесла свои плоды в Австралии. Люди старше 40 лет здесь практически не курят. Но примерно 22% австралийцев (в основном — молодежь) не отказываются от табака. Это — предмет особой заботы работников «службы здоровья». Заставить человека бросить курить невозможно, но можно убедить его в том, что это необходимо, и помочь ему преодолеть табакозависимость.

Тем, кто бросает курить, просто необходима физическая активность. У завязанного курильщика легкие возвращаются в исходное состояние спустя семь лет после отказа от вредной привычки. А при регулярных занятиях физкультурой восстановление легких происходит за два года. При этом спектр физической активности может быть очень широким — ходьба, плавание, аэробика, бег



трусдой, любые спортивные игры.

А тем, кому не хватает силы воли самостоятельно избавиться от табачной зависимости, в Австралии предлагаются специальные никотиновые нашлепки на предплечье, из которых никотин постепенно всасывается через кожу в кровь. Казалось бы, какая разница, как именно вредное вещество поступает в организм — через кровь или через кожу? Оказывается, разница большая. С помощью нашлепки курильщик отучается от условного рефлекса — от привычки в определенных ситуациях (например, после еды или в момент спора) брать в рот сигарету. Нашлепка временно компенсирует потребность организма в никотине, но доза его со временем снижается. Так человек, желающий бросить курить, добивается своей цели.

Особая забота «службы здоровья» — о пожилых людях. В Австралии существуют специальные community health centers — это нечто вроде районных центров здоровья, рассчитанных на обслуживание до полумиллиона местных жителей.

Для пожилых людей здесь предусмотрена своя программа. Раз в неделю специальный автобус объезжает подведомственные дома и собирает желающих посетить центр. Здесь наши подопечные не только общаются между собой, но и проводят время на уроках лечебной гимнастики. Тренером обычно бывает женщина лет шестидесяти.

Занятия идут под приятную мелодичную музыку. Движения выполняются в темпе, доступном пожилым людям. Никакого насилия, перенапряжения. Но раз от разу тренировки удлиняются, нагрузки понемногу возрастают, упражнения меняются: то с палкой, то с мячом, танцы или игры. Очень немолодые и нездоровые люди преображаются, молодеют на глазах. Меняется жизненный тонус,

они начинают лучше себя чувствовать, не закикливаются на болячках.

У Австралии — своя специфика. Это страна эмигрантов. Как, например, вовлечь в занятия плаванием турчанок, которые далеки от физической культуры и появляются на людях закутанными с ног до головы? Приходится искать преподавательницу, говорящую на их языке, понимающую особенности национальной культуры и умеющую обеспечить комфортные условия на занятиях.

В Австралии, к счастью, очень развита система волонтерства. Доброжелательность, стремление помочь людям — отличительная черта австралийцев. Как правило, ряды добровольцев пополняют в основном пенсионеры, у которых много свободного времени и есть силы и желание потрудиться для других. Они на общественных началах работают в госпиталях, занимаются с больными, приходят к одиноким людям, чтобы почитать им газету, поговорить. Помогают они и вновь прибывшим эмигрантам.

Я испытала это на себе. Когда я приехала в Сидней с двумя малолетними детьми и обратилась за поддержкой в одну из католических благотворительных организаций, на следующий же день к нашему жилью подъехала машина, груженная мебелью. Мне предложили бесплатную одежду и необходимые для жизни вещи.

Теперь, когда моя семья встала на ноги, я готова поделиться своими излишками: отношу в эту организацию все, что может пригодиться нуждающимся. Принцип взаимовыручки, который сложился здесь, наверное, со времен первых колонистов, улучшает качество жизни и в сегодняшней Австралии. А для служащих нашего департамента это закон.

Диетология в Австралии считается одной из самых престижных профессий. В центрах здоровья работа-



ют группы специалистов, которые следят за тем, как организовано питание, в первую очередь детей. Диетологи разрабатывают специальные нормы и стандарты для детского питания. Строго регламентированы дозировка и подбор продуктов, состав овощей и фруктов, рассчитано количество витаминов и кальция. Жирные чипсы, печенье, конфеты — все это запрещено. Родителям разъясняют вред так называемой «быстрой еды» — гамбургеров, чипсов, а также напитков, перенасыщенных кофеином и сахаром, — кока-колы, пепси и прочих. На городских улицах в Австралии вы не встретите нищих. Это благополучная страна. Но и здесь есть особо нуждающиеся. Это — аборигены. Именно они больше других страдают от безработицы и алкоголизма. На всю 19-миллионную страну аборигенов осталось около 90 тысяч. Сохранение здоровья этого «нацменьшинства», как сказали бы в России, представляет для сиднейского департамента большую проблему.

Еще полвека назад, к вящему позору Австралии, аборигены считались здесь «низшей расой», не попадающей под защиту закона. Формально права гражданства туземцы получили лишь в 1967 году. Стремясь европеизировать местное население, колонисты разрушили привычный уклад жизни аборигенов. Процесс этот неизбежен, но «обращение» дается аборигенам тяжелой ценой. Девяносто процентов туземного населения в городах страдает диабетом, многих донимает ожирение. Ведь исторически они питались обезжиренным мясом кенгуру и растениями, и коренные перемены в питании

приводят к болезням. Характерно, что, уходя из городов в глубь страны, возвращаясь в привычные места обитания, аборигены снова обретают здоровье — у них нормализуется вес, снижается сахар в крови. Жизнь среди природы подходит им больше, чем в городских гетто, как ни пытаются они приноровиться к цивилизации. Работа по сбережению здоровья аборигенов решается с большим трудом, несмотря на усилия разных организаций — от правительственных до медицинских.

Население Австралии состоит из людей множества национальностей. Южный континент аккумулировал мигрантов со всего света. А процесс миграции — одна из форм естественного отбора. Выживают в необычных условиях наиболее активные, предприимчивые. Условия для жизни здесь благоприятны — плотность населения невелика, природа щедра, ресурсы велики, климат мягкий. Может быть, поэтому оздоровительная работа развивается в Австралии особенно успешно и приобретает глобальные очертания. Этот южный континент, учитывая многонациональный характер его населения, служит своего рода инкубатором здорового образа жизни всей планеты.

Первым, кто пытался организовать в Австралии русское поселение в конце XIX века, был Миклухо-Маклай.

Сегодня русская община насчитывает здесь около 30 тыс. человек и занимает прочное место в жизни страны. Может быть, опыт этой бурно развивающейся страны вернется к нам через русскоговорящих австралийцев.





# Поможем друг другу

✍ "У меня катаракта. Большинство специалистов предлагают делать операцию, но это очень дорого. В нашем городе такая операция на оба глаза обойдется в 25 тыс. рублей (а пенсия всего 2 тыс.). Отечественный хрусталик дешевле, но качество, говорят, очень плохое — читать после операции уже невозможно. По радио и телевизору постоянно рассказывают, что от катаракты можно избавиться не только хирургическим путем, а, например, капая в глаза касторовое масло или используя такие средства, как звездная очанка, имовин, офталамин.

Если кто-нибудь излечился от катаракты неоперативным методом, напишите, пожалуйста, как вам это удалось".

309504 г. Старый Оскол Белгородской обл., пр. Интернациональный, 49-18,  
Водахова Л.Л.

## СОВЕТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

### Чтобы ногти не ломались (для Нины Мошкиной — №12, 2004 г.)

Когда у меня стали ломаться ногти, я перепробовала многие косметические средства, но ничего не помогало. Как-то купила книгу Фрэн Мэнос "Красивые ногти и руки за 5 минут" и воспользовалась советами, данными в этой книге. Улучшения я заметила уже через неделю. Вот что нужно делать:

- Отказаться от лака для ногтей, хотя бы на первое время.
- Коротко остричь ногти и подпилить пилкой.
- Ухаживать за ногтями ежедневно — чистить их, питать, защищать.

Чистка. С помощью жидкого мыла и щеточки для ногтей (можно использовать зубную щетку) с натуральной щетиной чистить поверхность ногтей и под ногтями. Хорошенько просушивать руки.

Питание ногтей. Втирать в ногти любое масло (жожоба, оливковое, касторовое, масляный раствор витамина E). Я пользуюсь маслом из зародышей пшеницы.

Защита ногтей. Наносить на ногти гигиеническую помаду (содержит воск, витамины A, E, D).

Защита рук. Перед работой смазывать руки специальным защитным кремом для рук. Стирать и мыть посуду в резиновых перчатках. На ночь пользоваться питательным кремом для рук.

Сонина Г.М., г. Челябинск



## Как я лечила эндометриоз

Эндометриоз — распространенное женское заболевание, при котором разрастается внутренний слой матки. Это вызывает боли и сильные кровотечения во время менструации. Меня очень беспокоили такие симптомы, но врач сказала, что эффективного лечения от эндометриоза не существует, надо делать операцию. Тогда я начала искать народные методы лечения. Хочу поделиться своим опытом.

На огороде насобирала огуречных плетей, посушила их и заваривала: 2 ст. ложки порезанных стеблей заливала стаканом кипятка и кипятила 2-3 минуты, потом настаивала ночь. Выпить это количество настоя надо в течение дня. Плетей придется заготовить много, потому что лечение длительное.

Кроме этого я использовала такой сбор: по 2 ст. ложки травы шалфея и алтея, по 1 ст. ложке цветов бузины, ромашки, листьев мяты, малины, тысячелистника крапивы и буквицы лекарственной. (Тем, у кого пониженное давление, буквицу добавлять не стоит — она снижает давление.) Залить сбор 2 л кипятка, настаивать полтора часа. Пить по стакану 4 раза в день до еды. Оставшимся настоем спринцеваться утром и вечером. Таким способом нужно лечиться две недели, потом сделать перерыв на 10 дней. При необходимости курс повторить.

У меня на лечение ушло три месяца. Состояние мое значительно улучшилось, все беспокоившие меня симптомы ушли.

Лариса Гроцкая, 18022, г. Черкассы,  
ул. Вербовецкого, 9-103

## Как побороть сонливость

Пожилые люди нередко жалуются на повышенную сонливость в дневное время. Это доставляет им неудобство: заснув в транспорте, можно проехать свою остановку, а задремав перед телевизором, пропустить интересную передачу. Очень неудобно бывает, если сон одолеет в театре, на концерте, на совещании. А зрителям в музеях или вахтерам сонливость мешает выполнять свои служебные обязанности. Как бороться с ней?

Если неодолимая тяга ко сну не связана с ночным недосыпом, сомнологи (специалисты по сну) рекомендуют простые физические упражнения, которые можно выполнять где угодно:

1. Сидя прямо на стуле (руки за спиной), с усилием отрывать пятки от пола. Для увеличения эффекта ладонями надавливать на колени.
  2. Сидя на стуле, отрывать носки от пола, как бы преодолевая сопротивление. При этом ощутимо напрягать мышцы голени, стоп, бедер.
  3. Сидя на стуле, попеременно напрягать и расслаблять ягодичные мышцы, втягивая анус.
  4. Сидя на стуле, вдохнув, втянуть живот, задержаться в таком положении на несколько секунд, расслабиться.
  5. Сидя на стуле, медленно напрягая все мышцы, развернуть плечи, свести лопатки.
  6. Сжимать и разжимать кулаки, прилагая для этого большие усилия.
- Комплекс повторять при появлении сонливости. Он займет всего 5-6 минут. Кстати, он полезен и для укрепления мышц, и для повышения тонуса.







раздражение рецепторов слизистой оболочки кишки действительно ведет к хроническому воспалительному процессу, формируется хронический колит, атрофия (истончение) слизистой.

- При эндоскопическом исследовании слизистая кишки кажется темно-коричневой из-за скопления под ней особых иммунных клеток — макрофагов, содержащих пигмент. Это явление называется *меланозом*. Не обязательно, что разовьется опухолевый процесс, но медикам хорошо известно, что любые хронические воспалительные процессы в любой части организма являются фоном, на котором чаще возникают онкологические заболевания. На здоровой ткани опухоли развиваются значительно реже. Правда, какой-либо специальной статистики зависимости частоты заболевания опухолью кишечника от применения сенны мне не известно.

Приблизительно так же действует (не только на толстую, но и на тонкую кишку) касторовое масло, образуя раздражающую *рициноловую* кислоту.

Все перечисленные выше препараты при частом применении неблагоприятно действуют на печень и противопоказаны при некоторых заболеваниях почек (гломерулонефрите). Нельзя их применять и при опасности кишечного (у женщин — маточного) кровотечения.

- Что касается приведенного читателем рецепта, то он действительно хорош, если применять его не каждый день.

- Теперь поговорим о клизмах. Действительно, в настоящее время отношение к ним осторожное. Частое их применение (по несколько раз в неделю в течение длительного времени) также вызывает привыкание (угнетает собственную моторику кишечника, приводит к атоническим запорам). Кроме того, клизмы вымывают из кишечника нормальную микрофлору, из-за чего может развиваться дисбактериоз. Но раз в неделю в течение нескольких недель клизму делать можно. Такие очистительные курсы можно проводить несколько раз в год без вредных последствий.

- О препарате *дюфалак* могу сказать следующее. Это фирменное название лекарства, которое выпускается и под другими названиями: *нормаза*, *порталак*. Действующее вещество в них одно — лактулеза. Я согласна с автором статьи: по имеющейся сейчас информации, этот препарат по ряду свойств имеет преимущества перед другими. Его слабительное действие основано на том, что в просвете кишки он разбухает и давит на стенки, воздействуя на объемные рецепторы, которые рефлекторно стимулируют перистальтику кишки и эвакуацию остатка пищи. Химического раздражения слизистой оболочки кишки он не вызывает. Препарат действует в основном только на толстую кишку, а не на весь кишечник, причем подавляет процессы гниения в толстой кишке и стимулирует микрофлору, связывающую в кишечнике токсические вещества. Это особенно важно при понижении антитоксической функции печени (например, с возрастом). К дюфалаку не наблюдается привыкания, но в первые дни применения он может вызывать тошноту и метеоризм (вздутие живота). Он противопоказан при сахарном диабете.

Кстати, некоторые лекарства, принимаемые в небольших дозах для снижения артериального давления, помогают и при возрастных запорах. Это препараты, относящиеся к группам бета-блокаторов, и те, что изготовлены из растения рауфольфии. Таким же свойством обладают и адаптогены.



## 16 Энциклопедия «БЗ!» от А до Я

ется на стакан воды добавить 1/3 ч. ложки меда или 1 ч. ложку лимонного сока. Можно наряду с водой пить отвар шиповника. Количество воды не ограничивается. За 24 часа необходимо выпить не менее 2 л воды. Люди, привыкшие к чаю, кофе, пиву и другим напиткам, к концу дня могут испытывать головные боли в результате очистки организма.

3. В период голодания нельзя курить, принимать лекарства.

4. В первый прием пищи после выхода из режима голодания рекомендуется съесть сырые фрукты или овощи. Подойдет, например, такой салат: тертые сырые морковь, свекла, капуста и яблоки, заправленные соком лимона или апельсина. В следующие приемы пищи также лучше употреблять овощи и зелень. Некоторые специалисты советуют в первый день после голодания пить только свежеотжатый морковный или яблочный сок (1 л). В последующие дни питание обычное.

Противопоказания к голоданию: туберкулез в острой стадии; язва желудка и 12-перстной кишки, имеющая склонность к кровотечениям; сахарный диабет в тяжелой форме; злокачественные новообразования; острые хирургические заболевания; цирроз печени и почек; базедова болезнь в выраженной форме; органические заболевания центральной нервной системы; болезнь Аддисона; истощение; слабоумие.

линия сгиба

## Энциклопедия «БЗ!»

### от А до Я

#### ПОДАГРА

Фитотерапия

2

Ванны

5

Компрессы, растирания, припарки

8

Мази

11

Точечный массаж

12

Апитерапия

13

Электротерапия

13

Выведение солей

13

Диетотерапия

14

Кратковременное голодание

15



# ПОДАТРА

Это хроническое заболевание обусловлено нарушением обмена мочевой кислоты. В результате соли мочевой кислоты откладываются в оболочках суставов, хрящах, сосудах и других тканях. Заболевание проявляется в виде постоянно возобновляющегося артрита, как правило, мелких суставов. Преимущественно поражается сустав первого пальца стопы. Из внесуставных проявлений подагры наиболее часто отмечается поражение почек в виде мочекаменной болезни, нефрита, вторичного пиелонефрита.

## Фитотерапия

Средства лечения на основе трав следует чередовать, заменяя через каждые 3-4 недели.

1. Цветки сирени насыпать рыхло в пол-литровую банку до верха, залить водкой или спиртом. Настоять 21 день в темном месте, процедить. Принимать по 30 мл 3 раза в день по еде в течение 3 месяцев.

2. 1/2 ч. ложки листьев плюща обыкновенного залить стаканом холодной кипяченой воды. Настоять 1 час, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день.

3. 4 ч. ложки травы хвоща полевого залить 2 ста-

поко (кроме сырого козьего). Из напитков надо уменьшить потребление крепкого чая, натурально-го кофе, алкоголя. При повышенном весе обяза-тельные разгрузочные дни. Полезно включать в пита-ние овощи и фрукты, которые способствуют выве-дению солей и мочевой кислоты: баклажаны, ягоды брусники и черники, красную и черную смородину, вишню, яблоки. В сезон надо есть как можно боль-ше ягод свежей земляники.

В течение дня между едой (спустя 2-3 часа после приема пищи) рекомендуется выпивать не менее 1,5-2 л воды (если нет противопоказаний со стороны сердечно-сосудистой системы). Такое количество жидкости облегчит выведение мочевой кислоты из организма. Один раз в неделю следует делать разгрузочный день, питаясь только сырой растительной пищей. До 1,5 кг сырых овощей, фруктов и ягод надо распределить равномерно на 4-5 приемов. Полезно 3-7-дневное голодание.

## Кратковременное голодание (24-36 часов)

При отсутствии противопоказаний можно проводить раз в неделю.

1. За день до голодания нужно перейти на молочно-растительное питание, исключив мясо, соль, сахар, масло, сметану. Из каш рекомендуются гречневая, овсяная, пшенная, перловая.

2. Во время голодания пить только воду. Допуска-



...включая омега-3. Полезно для здоровья сердца. При употреблении в умеренных количествах (около 10 граммов в день) оказывает положительное влияние на здоровье.

и

## 14 Инжир «БЗ!» от А до Я

ные блюда и укус. Пища должна быть преимущественно растительной.

2. Растворяют соли чаи из спорыша, полевого хвоща, толокнянки, сабельника болотного. Приготовление травяного чая: 1 ст. ложку сырья залить стаканом кипятка, подержать 15 минут на водяной бане, настоять 45 минут. Пить по 2 глотка 3 раза в день. Хранить в холодильнике.

3. Сок черной редьки растворяет минеральные соли в почках и мочевом пузыре, а также желчных протоках и желчном пузыре. 10 кг клубней освободить от мелких корешков, обмыть и, не очищая кожуры, приготовить из них сок. Сок (приблизительно 3 л) хранить в холодильнике. Жмых перемешать с медом или сахаром (на 1 кг жмыха 300 г меда или 500 г сахара). Смесь хранить в тепле в банках под прессом, чтобы не было плесени.

Сок пить по 1 ч. ложке через 1 час после еды. Если не будет болей в печени, то постепенно увеличить дозу до 1/2 стакана. После того, как сок выпит, надо во время еды съесть 1-3 ст. ложки жмыха до тех пор, пока он не закончится.

### Диетотерапия

Исключить из рациона жареное мясо и наваристые мясные супы, ограничить количество продуктов, содержащих пурины: щавель, бруссельскую капусту, бобовые, острые закуски, яйца, рыбу, мо-

47

Линия Сига

## 13 Инжир «БЗ!» от А до Я

и

канами кипятка. Настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 5-6 раз в день.

Внимание! Нельзя применять при нефритах и нефрозах.

4. Нарезать 3-5 неочищенных яблок, кипятить в закрытой посуде 10 минут, настоять 4 часа. Пить в теплом виде как чай несколько раз в день. Или просто порезать яблоки в чай, дать им настояться и выпить этот чай.

5. 1 часть внутренней коры молодых ветвей осины с листьями залить 10 частями 70%-ного спирта, настоять. Принимать по 25-30 капель, разведя их в небольшом количестве воды, 3 раза в день.

6. Заварить 1 ч. ложку череды стаканом кипятка, настоять 15 минут, пить как чай. Обладает мочегонным и потогонным свойствами.

7. 2 ч. ложки семян льна залить полутора стаканами воды, варить 15 минут, настоять 10 минут, перелить в бутылку и взбалтывать 5 минут, процедить через марлю. Принимать по 1 ст. ложке 4-5 раз в день.

8. 1 ст. ложку листьев черной смородины залить 0,5 л кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4-5 раз в день. Листья оказывают сильное потогонное, мочегонное, противовоспалительное, болеутоляющее действие, способствуют организму от пуринов (веществ, из которых в результате образуются соли мочевой кислоты) и избытка мочевой кислоты.

Внимание! Не рекомендуется при гастритах, яз-



*Экстракт из «БЗ» от А до Я*

венной болезни желудка и 12-перстной кишки с повышенной кислотностью желудочного сока.

9. 5 г почек березы повислой залить 1 стаканом воды, кипятить 15 минут на небольшом огне. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать отвар по 1/4 стакана 4 раза в день через час после еды. Обладает желчегонным, потогонным, мочегонным, противовоспалительным действием.

Внимание! Принимать с осторожностью при заболеваниях почек. Не рекомендуется при беременности.

10. 1 ст. ложку сухих листьев березы залить 1 стаканом кипятка. Настоять, укутав, 6 часов, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2-3 раза в день.

11. Весной пить березовый сок по 1/2-1 стакану 3 раза в день.

12. 1-2 ч. ложки ягод черники залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 3-4 часа, подсластить. Принимать по 1/4 стакана 5-6 раз в день.

13. Свежий сок крапивы принимать по 1-2 ч. ложки 3 раза в день.

14. 100 г корней ежевики сизой залить 0,5 кипятка. Варить до уменьшения объема жидкости наполовину. Пить по 1-2 ст. ложки 3-4 раза в день.

Внимание! Может вызвать аллергическую реакцию.

15. Цветки бузины, лист крапивы двудомной, корень петрушки, кору ивы смешать в равных частях. 2 ст. ложки сбора заварить 2 стаканами кипятка, ки-

линия сгиба

**Апитерапия**

1. Принимать внутрь мед по 1 дес. ложке 3 раза в день.

Внимание! Осторожно при сахарном диабете.

2. Залить 1 стакан сухих мертвых пчел 1 л пшеничной водки и настоять в темном месте 12 дней. Смазать больные суставы животным жиром, наложить льняную тряпочку, смоченную настоем, покрыть компрессной бумагой и пуховым платком.

**Электролечение**

(по методу П.Т.Гончарова)

Массировать кружком эбонита больные суставы 10-15 дней по 10 минут. Потом сделать перерыв.

**Выведение солей**

1. Осенью за пасти толстые части корней подсолнуха: срезать волосатые корешки, корни обмыть и высушить. Перед употреблением раздробить корень на мелкие кусочки размером с фасолину. 1 стакан корней залить 3 л воды, кипятить 1-2 минуты в эмалированной посуде, процедить. Выпить за 2-3 дня. Затем те же корни вновь кипятить в том же объеме воды 5 минут, выпить отвар за 2-3 дня. Третий раз кипятить корни в том же объеме воды 10-15 минут и также выпить за 2-3 дня. Курс — 1-2 месяца. Соли начинают выводиться после 2 недель от начала курса. Во время курса нельзя есть острые, кислые и соленые.



Внимание! Осторожно при сахарном диабете.

день.

1. Принимать внутрь мед по 1 дес. ложке 3 раза в

## Апитерапия

и

12

Энциклопедия «БЗ!» от А до Я

нашатырного спирта. Хранить мазь в закрытой посуде в прохладном месте. Втирать на ночь, а затем закутать сустав шерстяной тканью.

## Точечный массаж

1. Точки для массажа при подагре показаны на рисунке 1 (точки 7, 8, 9 массируются на обеих ногах). Выполнять массаж следует ежедневно утром и вечером

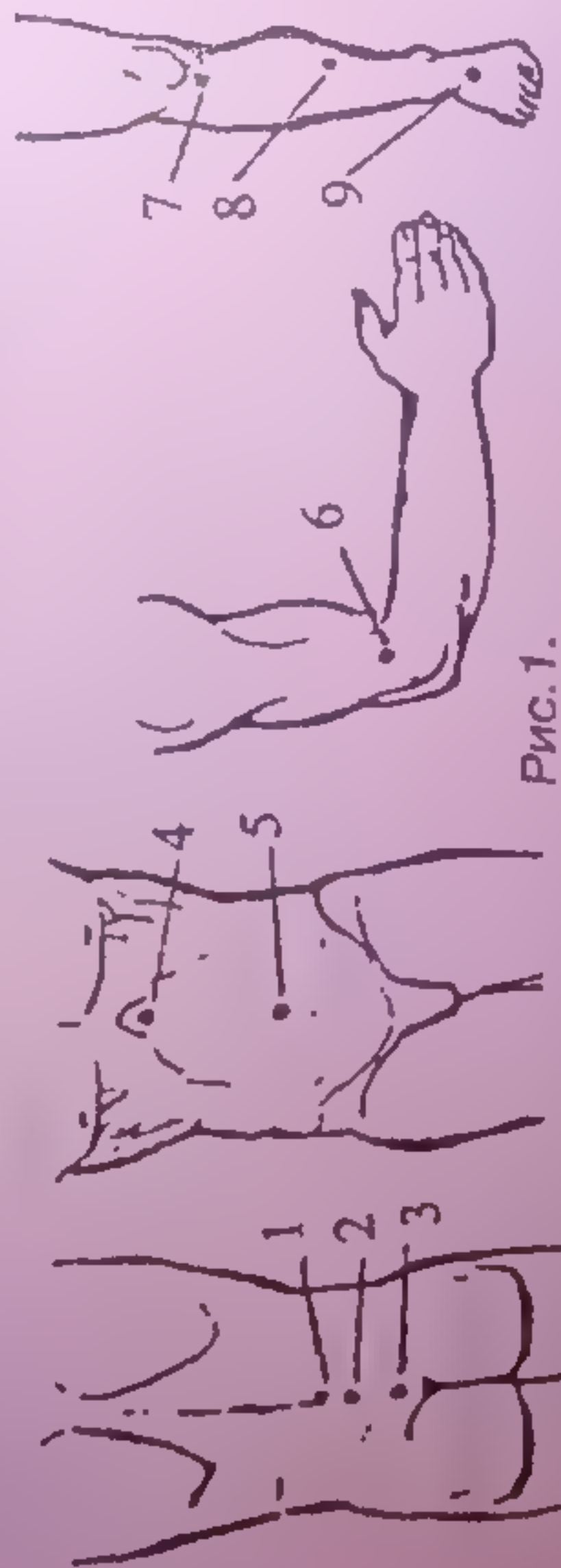


Рис. 1.

в течение 5 минут в последовательности, соответствующей порядковым номерам точек.

2. При болях в суставах помогает массаж точки «юнь-хай» (рис. 2). Он проводится указательным пальцем круговыми движениями. При острых болях делать легкий массаж, при хронических — интенсивный. Продолжительность — до улучшения состояния (в среднем от 30 секунд до 5 минут). Массаж можно выполнять несколько раз в день.



Рис. 2.

линия сгиба

5. 5 г почек березы повислой залить 1 стаканом кипятка и кипятить 15 минут на небольшом огне. Настой

венной болезни желудка и 12-перстной кишки с повышенной кислотностью желудочного сока.

Энциклопедия «БЗ!» от А до Я

и

15

пятить 5 минут на слабом огне, охладить, процедить. Пить по 2 стакана в день.

16. 10 г листьев брусники залить 100 мл кипятка, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

Внимание! Листья брусники содержат дубильные вещества, не всегда полезные при заболеваниях почек.

17. Смешать по 20 г трав зверобоя, цветков ромашки, липового цвета, цветков бузины черной, залить кипящей водой, плотно закрыть крышкой, поставить на 15 минут на водяную баню. Охладить при комнатной температуре, отжать. При выкипании довести до нужного объема кипяченой водой. Соотношение смеси и воды 1:10 или 1:20. Принимать настой по 2 стакана в день. Хранить в темном прохладном месте или в холодильнике не более трех суток.

18. 3 ч. ложки сныти настоять 2 часа в 2 стаканах кипяченой воды. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день.

19. 1 ст. ложку измельченных корней лопуха залить 1 стаканом кипятка, кипятить на водяной бане 20 минут, настоять 30 минут, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

20. Смешать по 1 части корней солодки, одуванчика, лопуха, коры крушины, корневищ аира, добавить 2 части травы фиалки трехцветной. 1/2 ст. ложки сбора залить стаканом кипятка, кипятить на слабом огне 10 минут, процедить. Принимать при болях по 1 ст. ложке отвара 2 раза в день — утром и вечером.



### Эвасионогара «БЭЗ» от А до Я

21. Смешать в равных частях цветки бузины черной, листья крапивы двудомной, корни петрушки кудрявой, кору ивы белой. 1 ст. ложку сбора залить стаканом воды, настаивать 20-30 минут, процедить. Принимать по 200 мл в день.

22. Смешать по 1 части коры ивы белой, крушины ольховидной и корней полыни горькой и по 2 части листьев крапивы двудомной и березы бородавчатой, травы лабазника вязолистного, горца птичьего, зверобоя продырявленного, багульника болотного. 3 ст. ложки сбора залить 1 л воды, настаивать 3-4 часа, кипятить 3-5 минут, процедить. Приготовленный отвар выпить за 3-4 приема в течение дня. Пить теплым.

23. Смешать в равных частях листья березы бородавчатой, листья крапивы двудомной, корни петрушки кудрявой, траву фиалки трехцветной, листья шалфея, цветки ромашки аптечной. 1 ст. ложку сбора засыпать в термос, залить стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 2 ст. ложки в день.

### Ванны

1. 100 г шалфея залить 6 л воды. Кипятить 10 минут. Остудить отвар до такой температуры, чтобы можно было терпеть. Парить руки и ноги 30-60 минут. Перед процедурой 1 л отвара отлить и держать горячим, чтобы подливать в таз по мере остывания отвара. Делать раз в день перед сном 1-2 месяца. После

19. 100 г горца птичьего залить 1 л водки, поставить на 3 дня в темное место. Втирать досуха в больные места на ночь.

20. 1 часть красного мухомора залить 5 частями водки, выдерживать 5 дней, процедить. Применять для растирания.

### Мази

1. Растопить свежее несоленое сливочное масло. Когда масло начнет закипать, снять его с огня и убрать пену. Добавить такой же объем спирта, затем поджечь эту смесь и дать спирту выгореть. Оставшуюся массу втирать в больные суставы, предварительно распарив ноги, и затем тепло их укутывать.

2. 1 ст. ложку порошка сухих шишек хмеля растереть с 1 ст. ложкой несоленого свиного сала или сливочного масла. Применять как болеутоляющее средство.

3. 1 стакан березовых почек и 1 стакан несоленого сливочного масла уложить послойно в эмалированную кастрюлю, закрыть крышкой и поставить на сутки в теплую духовку, остудить, отжать, добавить 2 г камфары и тщательно перемешать. Хранить мазь в закрытой посуде в прохладном месте. Втирать на ночь, а затем закутать сустав шерстяной тканью.

4. 1 стакан березовых почек и 400 г несоленого сливочного масла смешать в эмалированной посуде, закрыть крышкой и поставить в духовку на 8-10 часов. Смесь отжать, процедить и добавить 1 ст. ложку



водки, выдерживать 5 дней, процедить. Применять по 1 части коры ивы белой, круши-

20. 1 часть красного мухомора залить 5 частями водки, выдерживать 5 дней, процедить. Применять по 1 части коры ивы белой, круши-

19. 100 г горца птичьего залить 1 л водки, настаивать 3 дня в темном месте. Втирать в больные места на ночь.

## 10 Энциклопедия «БЗ!» от А до Я

12. В бутылку влить по 150 мл скипидара, 70%-ного спирта и оливкового масла, добавить 5 г камфары, хорошо взболтать. Втирать досуха в больные суставы и обертывать шерстяной тканью. Каждый раз перед употреблением взбалтывать.

13. Тщательно растереть 1 часть порошка бодяги с 30 частями подсолнечного масла. Натереть больное место, затем положить на него компрессную бумагу и шерстяную ткань.

14. Смешать 100 г жидкого меда с 0,5 г мумий. Сделать на ночь компресс с этой смесью. Утром принимать 0,2 г мумий за 1 час до еды. Провести 2 курса по 10 дней, сделав между ними перерыв 5 дней.

15. Липовый цвет распарить до кашцеобразного состояния, выложить горячую массу на тряпочку и приложить к больному суставу, укутать.

16. Натереть чеснок. Полученную кашицу смешать с подсолнечным маслом в равных объемах. Натереть на ночь больной сустав и завязать шерстяным платком.

17. 1 ст. ложку березовых почек залить 1 стаканом кипятка и кипятить на слабом огне 15-20 минут, настоять до остывания, процедить. Применять для при-мочек, протирок, компрессов.

18. Свежие листья березы, отделенные от черенков, уложить толстым слоем на ткань и обернуть ею больной сустав. Менять повязку по мере увлажнения листьев или их увядания. Если повязка наложена вечером, ее меняют утром.

Сп

73

процедуры надеть теплые шерстяные носки или перчатки и лечь в кровать.

2. Смешать отвар цветков ромашки (100 г на 10 л воды) с 200 г соли. Делать ванны при подагрических опухлях рук и ног.

3. 250 г листьев грецкого ореха отварить в 1 л воды. Употреблять для ванн.

4. 75 г травы череды (или одну дольку готового брикета) залить 1 стаканом кипятка, настоять 10 минут, процедить. Для ножной ванны берут 1 стакан настоя.

5. 50-100 г травы череды залить 10 л воды, кипятить 30 минут в закрытой посуде, добавить в ванну. Температура воды в ванной — 38 градусов.

6. 50 г ягод и веток можжевельника залить 10 л воды, варить 30 минут в закрытой посуде. Добавить в ванну. Температура воды — 38 градусов.

7. 3-5 горстей сенной трухи залить кипятком, закрыть посуду крышкой и дать настою остыть. Принимать теплые ножные ванны при болях.

8. Овсяную солому варить 30 минут. Держать ноги в отваре 20-30 минут.

9. Иглы, веточки и шишки сосны залить холодной водой (для полной ванны — 1,5 кг, для половинной — 750 г) и кипятить 30 минут, после чего настоять 12 часов. Этот экстракт добавляют в ванну с температурой воды 37 градусов.

10. В ванне растворить 2 кг соли. Температура воды — 37 градусов. Длительность процедуры — 5-20 минут.

ВНИМАНИЕ



11. В 2 л воды растворить половину куса хозяйственного мыла, натерев его на терке. Добавить в раствор полпачки соли. Температура раствора — 40-42 градуса. Опустить в раствор ноги и парить 30 минут. По мере остывания раствора подливать горячую воду.

12. 1-1,5 кг зеленых листьев и стеблей топинамбура нарезать на дольки величиной 5-10 см. Положить в 5-8-литровую кастрюлю, залить водой и поставить на огонь. Кипятить 20-25 минут, затем процедить отвар в ванну. Длительность процедуры — 10-15 минут. Если нет возможности принять ванну, можно попарить в отваре топинамбура больные ноги или руки. Вместо зеленой массы можно использовать сырые клубни (1 кг) или сухие листья и стебли (300-400 г), кипятить 40-45 минут.

Общие рекомендации по приему ванн. Курс лечения зависит от стажа болезни. Одни почувствуют облегчение после 3-5 процедур, другим надо принять 20-40. После каждых 20 ванн надо делать перерыв на 15-20 дней.

### Компрессы, растирания, припарки

1. Делать компрессы и растирания с настойкой цветков сирени (см. раздел «Фитотерапия», п. 1).
2. Прикладывать к больному суставу листья капусты для уменьшения боли.
3. Спиртовой настойкой из почек березы растирать больные суставы и делать из нее компрессы.

линия сгиба

Сп

4. Прикладывать к больному суставу растертую вареную репу.

5. Смешать ментол (2,5 г), анестезин (1,5 г), новокаин (1,5 г) и 90%-ный спирт (100 мл). Больные места смазывать приготовленной смесью 2 раза в день для уменьшения боли.

6. 1 ст. ложку сухих измельченных корней крапивы залить 1/2 стакана подсолнечного масла, кипятить 30 минут на слабом огне, процедить. Натирать больные суставы при болях.

7. Перед сном попарить ноги, тщательно вытереть их, намазать «косточки» мазью «бутадион». Сверху наложить целлофан или компрессную бумагу и закрепить компресс бинтом. Через несколько процедур боли пройдут. При необходимости лечение можно повторить.

8. При острых болях парить сустав в горячей воде в течение 10 минут, затем наложить холодный компресс (с холодной водой) на 1,5 часа.

9. Молодые измельченные листья осины обдать кипятком и употребить для припарок.

10. В 100 мл спирта последовательно растворить 50 г камфары и 50 г сухой горчицы, затем добавить взбитые белки от трех яиц и тщательно перемешать. Втирать в больные суставы перед сном.

11. Смешать 200 г соли и 100 г сухой горчицы и, добавляя керосин, довести до сметанообразной консистенции. Втирать досуха в больные суставы, а затем обертывать шерстяной тканью.



Валентина Яраева

# Неусидчивый ребенок



Фото Василия Бучилова

По оценкам специалистов, в нашей стране на третьем месте среди детских заболеваний стоят нарушения психического развития. Иначе говоря, разнообразные расстройства чувствительной и эмоционально-волевой сферы, а также недостаточность двигательных и речевых функций. В Межрегиональном центре реабилитации, которым руководит доктор медицинских наук профессор Анатолий Петрович Ефимов, помогают детям с такими расстройствами. По мнению специалистов этого центра, очень важно как можно раньше заметить отставание в развитии ребенка и своевременно начать лечение

4. Прикладывать к больному суставу растертую вареную репу.  
5. Смешать ментол (2,5 г), анестезин (1,5 г), новокаин (1,5 г) и 90%-ный спирт (100 мл). Больные места смазывать приготовленным раствором.

1. В 3 л воды растворить половину куска хозяйственного мыла, нагреть его на терке. Добавить в раствор 1 ст. ложку соли. Температура раствора — 40-45°C. Опустить в раствор ноги и парить 30 минут. После этого растереть ноги сухой чистой тканью. 2. В 3 л воды растворить половину куска хозяйственного мыла, нагреть его на терке. Добавить в раствор 1 ст. ложку соли. Температура раствора — 40-45°C. Опустить в раствор ноги и парить 30 минут. После этого растереть ноги сухой чистой тканью.



## Причины заболеваний — родовые травмы

Когда в семье моих знакомых родился мальчик, они не могли нарадоваться его веселому, добродушному нраву. Вот только развивался Ромочка медленнее своих сверстников: позже начал сидеть, стоять, ходить, говорить. При этом слова он произносил с трудом, заикаясь, а лепить и рисовать так и не научился. Это не вызывало особой тревоги у родителей до тех пор, пока Рома не пошел в школу. Тут выяснилось, что он начисто лишен способности логически мыслить, особенно это проявлялось на уроках математики. Рома не мог сосредоточиться, у него были большие проблемы с запоминанием учебного материала. Маме посоветовали перевести его в школу для отстающих детей, но она с негодованием отвергла это предложение. По инициативе школьной администрации была созвана медицинско-педагогическая комиссия, которая поставила Роме диагноз: *олигофрения*. Основным признаком этого заболевания — недоразвитие познавательной деятельности. Иначе говоря, умственная отсталость. В зависимости от степени ее выраженности различают *дебильность, имбецильность и идиотию*. У Ромы нашли самую легкую степень олигофрении — *дебильность*, которая проявляется лишь в трудности обучения.

Мама Ромы сокрушалась: «Как же так? В нашей семье здоровая наследственность, во время беременности я не курила, не выпивала, не принимала сильнодействующих лекарств — откуда такой диагноз?» Она показывала сына разным специалистам, но по поводу причины заболевания мнения разошлись. Высказывались

разные предположения. Может быть, структуры головного мозга пострадали, когда мальчик выпал из коляски и ударился головой? Или осложнение на мозг дал перенесенный им сильный грипп? А может быть, все дело в трудных родах, при которых у ребенка была гипоксия?

Сегодня Рома уже взрослый человек, инвалид, не может работать, целиком находится на попечении матери. Когда я рассказала эту грустную историю профессору Ефимову, Анатолий Петрович заметил, что, скорее всего, проблемы Романа начались из-за кислородного голодания мозга во время родов: гипоксия часто приводит к отставанию логического мышления. Ну а вообще, по его многолетним наблюдениям, родовые травмы, так же как и осложнения во время беременности матери, и болезни самого ребенка в первые годы жизни являются причиной 70% всех случаев нарушений психического развития детей. Но, к сожалению, в нашей медицине превалирует пока однобокий подход — специалисты чаще ссылаются на роль плохой наследственности или неблагоприятные социальные условия, в которых рос и воспитывался ребенок. По мнению же профессора Ефимова, эти причины лежат в основе не более 30% случаев таких нарушений.

В лечении таких детей нет четкой системы. Во-первых, им нередко назначают сильнодействующие фармпрепараты — кавинтон, ноотропил, церебролизин, в то время как многим из них помогли бы такие безлекарственные методы, как лечебная физкультура и физиотерапия. Во-вторых, после курса лечения ребенок остается без внимания медиков и педагогов, из-за чего всякий эффект теряется.

Опыт  
мова, где  
лее 4 тыс  
вития, по  
лышами  
но рань  
использо  
ально по  
безболез  
ления зд  
ерывно  
объем п  
зательно  
здесь и т  
ственно  
проводя  
ребенка  
торых об  
Неус  
ха  
Я по  
Ефимов  
вела пр  
львовна





Прием ведет Евгения Львовна Венедиктова

Опыт центра профессора А.П.Ефимова, где прошли реабилитацию более 4 тыс. детей с задержками развития, показывает: если такими малышами начать заниматься как можно раньше, с первого года жизни, использовать при этом индивидуально подобранные безопасные и безболезненные методы восстановления здоровья и применять их непрерывно, постепенно наращивая объем процедур, то результат обязательно будет успешным. Важно здесь и то, что все процедуры (естественно, под наблюдением врача) проводятся самыми близкими для ребенка людьми — родителями, которых обучают специалисты.

### Неусидчивость — не черта характера, а болезнь

Я посетила центр профессора Ефимова и попала в кабинет, где вела прием невропатолог Евгения Львовна Венедиктова. Пятилетне-

го Дениса мама привела сюда «на всякий случай». Мальчик с раннего возраста был очень беспокоен и чрезмерно подвижен. Никакое самое интересное дело не занимало его внимания дольше 5-10 минут. Воспитатели в детсаду, постоянно жалующиеся на его неусидчивость на занятиях, посоветовали маме показать сына специалистам, ведь скоро в школу, и при такой невнимательности ему сложно будет учиться. В семье считают, что неусидчивость Дениса — просто плохая черта характера, но мама все-таки решила посоветоваться с врачами.

Евгения Венедиктовна обследовала Дениса на компьютерном программно-аппаратном комплексе «Микромоторика». Это детище профессора Ефимова и группы инженеров — гордость центра. Уникальный аппарат улавливает мельчайшие микродвижения мышц, анализирует



их с позиций биомеханики и может точно определить, в какой области головного мозга кроется причина нарушений. У мальчика было выявлено недостаточное снабжение кислородом базальных ядер и лимбической системы головного мозга. Оказывается, у матери были трудные роды, в результате которых у ребенка возникла травма шейного отдела позвоночника (что потом подтвердилось рентгенографией).

— Затронутые структуры мозга — очень важные анатомические образования, контролирующие и силу нервных процессов, и развитие эмоциональной сферы, и переносимость боли, и способность к выполнению сложных стереотипных движений, поэтому нарушение их кровоснабжения чревато задержкой эмоционального развития или его отклонениями, — объяснила маме Евгения Львовна. — У Дениса это выражается повышенной возбудимостью, беспокойством, неусидчивостью, словом, всем тем, что мы называем гиперактивностью. К счастью, у него она проявляется не так сильно, и, хотя вы пришли не в первый год жизни, прогноз неплохой. А есть такие дети, которые буквально ни секунды не могут оставаться на месте, причем их движения хаотичны, не направлены на выполнение какой-то цели. Попытки родителей или воспитателей обуздать их, заставить заняться делом и довести это дело до конца ни к чему не приводят. Если таких ребят не лечить, то они вырастают драчливыми, агрессивными, не способными к продуктивной деятельности.

Денису был назначен комплекс тракционно-ротационной гимнастики, которая в сочетании со специальным ортопедическим корректо-

ром (полужестким воротником) нормализует состояние шейного отдела позвоночника и пролегающих здесь кровеносных сосудов, а также особый, «отсасывающий», массаж, который помогает оттоку внутричерепной жидкости из головного мозга. Для улучшения питания тканей были назначены витаминно-минеральные препараты. Врач заверила маму, что, если она будет старательно выполнять все процедуры, результат будет замечен уже через несколько месяцев.

Хорошо, что мама Дениса привела сына к врачу «на всякий случай», но ведь так делают не все родители. Многие думают, что их ребенок «просто непослушный», в то время как у него развиваются нарушения. Как могут члены семьи оценить его состояние, по каким признакам неблагополучия? Что вообще понимают под задержками психического развития? Об этом я спросила Евгению Львовну, и вот что она рассказала.

— Из-за уменьшения кровоснабжения в результате «сдавления» жидкостью сосудов может нарушиться питание тех центров коры головного мозга, которые регулируют развитие интеллекта, внимания, воли, памяти и речи. При этом бывает ослаблена мышечная сила в кистях рук. Она может проявляться вялостью, слабостью и неуклюжестью движений пальцев рук (нарушение моторики), например ребенок не способен взять мелкий предмет (карандаш, ручку). Но самое главное — отсутствие тонкой работы пальцев не позволяет развиваться интеллекту, вниманию и памяти. У некоторых детей запаздывает и речь, они не могут освоить все звуки. В тяжелых случаях возможно даже полное отсутствие речи (афазия), которое



без лечения приводит к немоте. Нарушения кровоснабжения головного мозга могут проявляться не только в гиперактивности, как у Дениса. Иногда они выражаются, наоборот, в вялости, слабости и повышенной утомляемости. Такие дети растут очень тихими, не привлекающими к себе внимания и безразличными ко всему окружающему. Они безынициативны, легко поддаются постороннему влиянию.

Дело в том, что базальные ядра обеспечивают выносливость нервно-психических процессов и функций мышечной системы, а нарушения кровоснабжения их ослабляют, — продолжила Евгения Львовна. — Из-за этого могут возникнуть такие болезненные состояния мускулатуры, как спастика и жесткость мышц. Если одновременно затронута речевая мускулатура, то ребенку бывает трудно произносить отдельные звуки, особенно глухие согласные. Такие речевые дизартрии трудно поддаются логопедическому лечению, поэтому, если занятия с логопедом ребенку мало помогают, есть смысл обследовать состояние базальных ядер его головного мозга.

### Почему ребенок боится

Как рассказала доктор Венедиктова, при нарушениях в лимбической системе у малышей также возможна эмоциональная подавленность. Они плаксивы, все делают с опаской и по принуждению взрослых, очень неразговорчивы. Склонны уходить в себя, что нередко служит основой формирования раннего детского аутизма.

Другой признак нарушений в лимбической системе головного мозга — депрессии и страхи различного характера. Дети боятся ос-

таваться одни, пугаются чужих людей, животных, темноты, громких звуков, телевизора, лифта. Интеллект у этих ребят сохранен полностью, поэтому они понимают, что страшатся напрасно, но по-другому поступать не могут.

Благодаря использованию комплекса «Микромоторика» с его тонкими диагностическими возможностями, впервые в неврологической практике удалось разработать методику по выявлению не только «лимбических», но и «мозжечковых» панических страхов. Она позволяет специалистам находить причины таких патологий и, соответственно, успешнее проводить лечение.

При нарушениях кровоснабжения и обменных процессов в мозжечке у детей иногда возникают страхи без всяких осознаваемых причин, которые с годами могут перерасти в панический синдром. Но чаще всего они выражаются в боязни пространства и высоты: такие дети в первый год жизни боятся сидеть и вставать на ноги, тянуться за игрушками, позже — подниматься по лестнице, качаться на качелях, страшатся подбрасываний и переворотов тела. Если при этом в болезненный процесс вовлекаются стволовые участки головного мозга, то на фоне страха могут возникнуть учащенное сердцебиение, остановка дыхания с побледнением кожи и даже непроизвольным мочеиспусканием.

Компьютерная диагностика позволила выявить еще одну, ранее неизвестную врачам проблему, которая опять-таки связана с нарушениями кровоснабжения головного мозга. Оказывается, есть дети, живущие с хронической головной болью, но они ее не осознают, потому что не знают иного состояния. Это служит



«пусковым механизмом» к развитию наркомании и токсикомании. Лишь однажды попробовав наркотическое вещество, снимающее головную боль и делающее картину мира радостной, ребенок сразу же становится зависимым от него. Поэтому употребление различных сильнодействующих фармпрепаратов детям с задержкой психического развития чрезвычайно вредно.

Диагностика такого вида головных болей может помочь предупреждению наркотической зависимости у многих ребят. Впрочем, как показывает опыт десятилетней работы центра реабилитации профессора А.П.Ефимова, применяемые здесь уникальные методы обследования и лечения, защищенные более чем 40 авторскими патентами, помогли вернуть здоровье сотням детей.

При своевременном обращении в центр реабилитации доктора Ефимова излечиваются полностью:

- ◀ гидроцефалия;
- ◀ задержка психического, эмоционального и умственного развития;
- ◀ ранний детский аутизм;
- ◀ гиперактивность;
- ◀ эмоциональные отклонения;
- ◀ головные боли и головокружения.

Такие результаты достигнуты благодаря внедрению в центре и его филиалах комплексной реабилитации, проводимой бригадой врачей различных специальностей во главе с неврологом-реабилитологом Е.Л.Венедиктовой.

Телефоны центра для справок:

- г. Москва — (095) 707-17-02
- г. Н.Новгород — (8312) 41-62-85
- г. Чебоксары — (8352) 62-06-26

*Плохой учитель преподносит истину, хороший — учит ее находить.*  
А.Дистерверг

*Учитель сначала должен научить ребенка учиться, а потом поручить это дело ему самому.*

К.Ушинский

*Знания надо прожить.*

Л.Никитина

### Три ступени саморазвития

Знания, которые маленький человек получает в школе «Крепыш», он усваивает так, чтобы применять их в жизни. Саморазвитие идет по восходящим ступеням.

Первая ступень — знакомство. Войдя в зал со спорткомплексами, дети сначала знакомятся со снарядами и друг с другом. Один пробует повисеть на кольцах, другой прыгает на «лиане», третий, открыв рот, наблюдает за ними... Поскольку дети активно двигаются и при этом наблюдают друг за другом, процесс обучения идет быстро.

Вторая ступень — творчество. Детям на спорткомплексе позволено делать все. Мудрому учителю и в голову не приходит их подсаживать и уж тем более раскачивать. Глеб придумал «вертолет» на кольцах. Он закручивает кольца в жгут, вращаясь на ногах, потом поднимает ноги, скрученные веревки вначале плавно, а потом все быстрее вращают Глеба. Мелькающие коленки сливаются в сплошной волчок — чем не вертолет? А Лизе нравятся качели. Вот только залезть на них никак не удается. Вдруг она увидела, как Филия взобрался по канату, а с него перелез на качели. Попробовала сделать так же — получилось. Какое это наслаждение — качаться под потолком



Владимир Скрипалев

# До трех — на всю жизнь

под музыку, напевая песенку! На этой ступени ребенку удастся поверить в свои силы.

Третья ступень познания — любовь. Ксюше нравится кататься с ледяной горки — мчаться так, чтобы дух захватывало. В нашем спорткомплексе горка замечательная: залез по лесенке — и скатывайся. Можно взять с собой Настю — она тоже горку любит. И вот они уже вдвоем скользят по гладкой поверхности. А Саша хочет вскарабкаться по наклонной, натянутой от пола к потолку лестнице. Ой, как трудно! Приходится балансировать, сохраняя равновесие. За ним наблюдает Олег, он всей душой хочет помочь Саше, подходит поближе. Немного времени прошло, и за первооткрывателем Сашей полез по ступенькам Олег, а ведь ему нет еще и трех лет.

## Надо держать паузу

Труднее всех в этих ситуациях... Учителю и родителям. У них своя сверхзадача — научиться делать паузу. Когда ребенку трудно, взрослые хотят помочь. Но надо превозмочь это желание, сделать паузу. Иначе какое же саморазвитие?

Без паузы не получается даже



общение — диалог превращается в базар. Без нее невозможны никакие достижения. Вот Гриша собирает квадрат с вырезанной серединкой-вкладышем. Он должен выбрать тот вкладыш, который подходит по конфигурации — круг, квадрат или треугольник. Гриша пытается вставить в круглое отверстие квадратный вкладыш — не получается. Родители переживают, хотят помочь. Но на-



до держать паузу, а это так нелегко! Гриша тащит треугольник — снова неудача. У папы испарина, мама нервничает. Наконец, о чудо! У Гриши в руках вкладыш-круг, он точно попадает в отверстие. Мы аплодируем. А у Гриши — творческое озарение. Как сказали бы ученые, у него в коре головного мозга меж нейронами образовался мостик. В будущем он сможет решать и другие творческие задачи.

В школе «Крепыш» заведена такая шутивая классификация родителей: отличные — те, кто вовсе не присутствует на занятиях; хорошие родители — безучастные; плохие — это те, кто одержим заботой, кто не дает своему чаду почувствовать вкус жизни. Такая классификация подтверждена практикой. На занятиях, которые происходят без родителей, «крепыши» становятся одной семьей за три месяца, если же занятия проводятся в присутствии родителей — то за шесть. А что такое одна семья? Это коллектив, в котором есть сильные и слабые. Лидеры помогают слабым, а слабые тянутся за лидерами. Всех «уравнивает» девиз: «Мы собрались здесь, чтобы дружить!».

### Две фазы

Итак, освоение знаний в «Крепыше» происходит трехступенчато: дети знакомятся с новым, затем исследуют его творчески (сотворяют) и наконец принимают (любят). Подъем по трем ступеням познания многократно повторяется, становится ритуалом, в котором остается место творчеству, импровизации. Такое карабканье вверх было бы утомительно, если бы не «привалы», когда можно с высоты подъема полюбоваться пройденным путем.

Психолог Л.Китаев-Смык обо-

сновал теорию двухфазного бытия, проиллюстрировав ее примером охоты наших предков на мамонта. Первая фаза — работа: рытье ямы-ловушки, поиск мамонта в джунглях, загон его в ловушку. Вторая фаза — торжество: разделывание туши, пиршество, отдых. Автор этой теории утверждает, что так зарождался здоровый образ жизни. Те особи, которые пропускали одну из фаз, «отбраковывались» в процессе эволюции. Отставший от соплеменников охотник умирал с голоду. А того, кто участвовал в пиршестве, не утруждая себя работой, доканывали ожирение и болезни...

«Крепыши» усваивают здоровый образ жизни в цивилизованных «джунглях». Напряжение мысли приводит их к озарениям, напряжение холодом — к здоровью. Каждый раз фаза работы сменяется фазой торжества. Ни одну из них нельзя пропустить. Достигнув чего-нибудь, ребенок должен испытать наслаждение.

Если вы наблюдали за детьми на спортивной площадке или в школьной раздевалке, вы видели проявления практически всех человеческих отношений. Они далеки от идеальных. Бывают и потасовки, и завоевание «своей территории», и самоутверждение за счет более слабых... В общем, действуют все те же законы джунглей. Их отменить невозможно. Но можно сделать «джунгли» цивилизованными — например, перенести их в спорткомплекс. Здесь много возможностей для самовыражения — от стены до стены, от пола до потолка.

Конфликты средней степени (без плача) учитель «не замечает». Но вот пролились слезы. Учитель берет «микрофон» (яркий шарик) и подходит к обидчику. Крикнув в



«микрофон»: «Мы собрались здесь, чтобы...», он подносит его ученику. Тому ничего другого не остается, как только завершить знакомую фразу: «Дружить!». К «микрофону» протягивают руки другие дети, каждый хочет крикнуть это слово, причем так громко, чтобы учителя подбросило вверх. Он прыгает выше, еще выше. Всем весело, агрессия снята. Что это — игра, заклинание, ритуал? И то, и другое, и третье. Смех сильнее агрессии. Он ее вытесняет. Конфликт исчерпан на занятии, но если так происходит каждый раз, месяц за месяцем, год за годом, то это урок на всю жизнь.

### Безмятежность и интеллект

Школа «Крепыш» заняла свободную нишу: у нас много детей до трех лет. Они еще не ходят в детский сад, а у нас в общении со сверстниками делают открытия, определяющие всю дальнейшую жизнь.

Вот годовалая Катя направляется к любимой горке, не обращая никакого внимания на проносящихся мимо «крепышей». Она безмятежна. Учитель говорит: «Катя приглашается на карусель». Девочка останавливается, ищет меня глазами, протягивает ручки и топает к карусели. Это уже проявление интеллекта.

Два этих качества — безмятежность и интеллект — отличают детей, которые еще в грудном возрасте сидели на коленях родителей в школе «Крепыш». Пока старший брат или сестра занимались, они «естественно прожи-

вали экстремальные ситуации в грудном возрасте» (одно из определений импринтинга). Поэтому я называю их «импринтинговыми крепышами». Пока Ваня Николаев стоял босиком на снегу, его братик Жорик прожил эту экстремальную ситуацию, а потом и повторил ее, но гораздо раньше. А Саша Черных стал «моржом» в 1 год 7 месяцев — он 90 секунд простоял по шею в холодной (+8 градусов) воде. Конечно, добровольно, с улыбкой.

### Полеты на карусели

Половину зала в школе «Крепыш» занимают два спорткомплекса, стоящие друг напротив друга. А вторую половину занимает карусель. Что это такое? Всего лишь красный круг на полу диаметром от 62 до 75 см.

Здесь происходит вращение, как на настоящей карусели. Это прек-





расная тренировка. «Крепыш» берет учителя за руки и начинает разбег по кругу. Учитель накладывает большие пальцы на запястья ребенка, контролируя растяжение связок. Бег постепенно переходит в полет.

Есть и другие виды карусели, более сложные. Например, «Бабочка» (она же «Самолет»). Учитель вращает ребенка за руку и одноименную ногу лицом вниз, головой вперед.

Некоторые дети за одно занятие проходят сразу несколько видов карусели. А другие долго не решаются перейти от простого к более сложному. Что лучше? В желании перепробовать всё таится опасность: может развиться такая привычка — пробовать и бросать. Я приветствую обстоятельность, осознанный выбор, рассудительность.

В полетах на карусели соблюдаются три принципа: добровольность, самостоятельный выбор вида и остановка по команде «крепыша». Команда «стоп» звучит из его уст, когда он ощущает, что вот-вот перейдет «границу удовольствия». То есть до того, как начнется головокружение. Если после остановки вставший на ноги ученик покачивается, значит, он переборщил. Поиск «границы удовольствия» — одна из важных целей обучения.

Видов вращения на карусели — целых тридцать! Опишу некоторые из них — они будут полезны родителям.

«Черепашка нинзя». Учитель вращает ученика, держа его за руку и одноименную ногу лицом к потолку, головой вперед.

«Дельфин». Ребенок ложится на пол на живот ногами к учителю и вытягивает прямые руки за голову вперед. Учитель берет «дельфина» за голени и легким рывком отрывает от пола вверх — в сторону. Вращает

его, приближаясь к центру круга. Сказав «стоп», ребенок опускает руки вниз и ловит ими опору — пол.

«Акула». Ребенок ложится на пол на спину ногами к учителю и вытягивает прямые руки за голову вперед. Учитель берет «акулу» за голени и легким рывком отрывает от пола вверх и в сторону. Вращает его, приближаясь к центру круга. Услышав команду «стоп», учитель, скрещивая руки, переводит ребенка на последнем круге в положение «дельфина» (лицом к полу), и он ловит пол руками.

«Ёжик». Выполняется в группировке. Это более сложное вращение, которое возможно при достаточно развитых мышцах брюшного пресса. Ученик ложится спиной на коврик или мат и группируется, сгибая ноги в коленях, охватывая ладонями бедра и пряча лицо в коленях. Учитель берет его за голени чуть выше щиколоток и начинает вращение, приближаясь к центру круга. По команде «стоп» учитель замедляет вращение, слегка приподнимает «ёжика» и плавно опускает его на пол.

Самый главный принцип карусели — добровольность. Годовалая Анечка Слепнева пленила меня своими умными улыбающимися глазками. Как не пригласить ее на карусель? Увы! Она застеснялась и прижалась к маме. С тех пор прошло уже несколько недель, но Анечка по-прежнему отказывается от карусели. Я глажу девочку по головке и говорю: «Созревай, Анечка!». Мы с ее мамой уверены, что очень скоро она будет летать на руках учителя. Но только... добровольно. Я убежден: это необходимое условие, для того чтобы понять, поверить и принять вращение — вхождение во взрослую жизнь.



Валентина Ефимова

# Импульс, возвращающий молодость

*Представьте себе такую картину: человек 40 минут спокойно лежит на кушетке, а его мышцы в это время выполняют работу, которая идентична нагрузке в 20-40 тонн! Курс таких процедур избавляет от лишнего веса, делает фигуру гармоничной и стройной. А если таким способом работают мышцы лица, то разглаживаются морщины, кожа подтягивается, становится упругой. Возвращается молодость. Нет, это не сказка про Емелю. Так действует метод электромиостимуляции, разработанный в нашей стране специалистами космической медицины*

## Спасение от невесомости

Четверть века назад, когда в лабораториях Института космической медицины, Института космоса и Института мозга шла работа над созданием метода, нормализующего работу всех функциональных систем и гомеостаза организма, о сохранении с его помощью красоты и молодости никто не думал. Тогда перед учеными стояла совсем другая задача — восстановление здоровья космонавтов после длительных полетов. Об этом мне рассказала кандидат медицинских наук, главный врач медицинского центра «Альтаир», почетный профессор Академии мануальной терапии России Людмила Алексеевна Рудикова, принимавшая активное участие в исследованиях.

Условия невесомости, не позволяющие нормально двигаться, нас-

только пагубно воздействовали на организм, что по возвращении на землю у космонавтов обнаруживались серьезные нарушения не только опорно-двигательного аппарата, но и многих других систем, вплоть до изменений на внутриклеточном уровне. Самые действенные фармацевтические препараты, применяемые для оздоровления космонавтов, не давали стойкого эффекта, и тогда специалисты задумались о создании безопасного универсального метода, который удовлетворял бы насущную потребность тела в движении. По словам Людмилы Алексеевны, такую возможность, аналогичную природной функции организма, могла предоставить только физиотерапия.

Поскольку основную двигательную нагрузку в организме выполняют мышцы, которые к тому же непосред-



дственно связаны с нервной системой, то специалисты обратили внимание на давно используемый медицинский метод чрескожной электромиостимуляции. Процедуры амплипульс, диадинамотерапия часто назначаются врачами — чаще всего при



Л.А.Рудакова и ее детище — многоканальный электромиостимулятор

заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Но действуют они локально — лишь на тот участок тела, где помещен электрод.

Для более широкого воздействия на организм были подобраны совершенно иные параметры, в том числе низкочастотный ток 20-125 герц, который оказывает комфортное воздействие на кожу. Главным достоинством нового метода миостимуляции стало то, что используемый в нем импульс соответствует импульсу двигательного нейрона человеческого тела. Он идет непосред-

ственно в синапс (структуру, соединяющую нервное окончание и мышечное волокно), что заставляет работать не только мускул, но и весь нервно-мышечный аппарат. Благодаря увеличению в аппаратуре количества полей (площадей охвата нервно-мышечных структур) до 16, а затем и до 24, этот эффект значительно усилился.

Поскольку испытания нового метода в то время хорошо финансировались, исследователи имели возможность тщательно и всесторонне проверить его результаты. Выявилось, что через стимуляцию нервной системы активизируется работа всех органов и систем. Улучшается состояние сердца, усиливается деятельность эндокринных желез, особенно системы гипофиз-гипоталамус-надпочечники, что помогает организму противостоять стрессам. Нормализуется артериальное давление и одновременно в десять раз усиливается кровоснабжение всех органов и тканей. Испытания показали также существенное повышение энергетики организма за счет того, что в каждом органе, в каждой клеточке откладывается «энергетическая валюта» — АТФ (аденозинтрифосфорная кислота), необходимая для осуществления любой работы в теле. Кроме того, электромиостимуляция восстанавливает нормальный обмен веществ, что помогает предупредить образование камней в желчном пузыре и почках и кальциевые отложения в кровеносных сосудах.

### Не только для космонавтов

Метод многоканальной электромиостимуляции (именно так назвали его создатели) был высоко оце-



нен не только в космонавтике, он оказался очень полезным и для сотрудников всех служб, работающих в экстремальных условиях, — военных, летчиков, авиадиспетчеров, операторов электростанций. Специалисты убедились, что он дает прекрасные результаты при разных проблемах: мышечных атрофиях, остеохондрозе, вегето-сосудистой дистонии, послеинсультных осложнениях, травмах опорно-двигательного аппарата. Людмила Алексеевна вспомнила одного пациента, у которого после удара ножом в бедро был поврежден седалищный нерв. Его прооперировали, но восстановить двигательные функции ноги никак не удавалось: началась атрофия мышц, нога повисла. Он смог нормально ходить только после сеансов многоканальной миостимуляции, правда, лечиться ему пришлось целый год — намного дольше других пациентов.

Доктор Рудакова, разработавшая более двух десятков методик по применению электромиостимуляции, уверена, что такое лечение может принести замечательный эффект буквально в каждой отрасли медицины: в офтальмологии, например, — для лечения косоглазия, миопии (близорукости), нарушений трофики зрительного нерва, в акушерстве — для стимуляции родов, в терапии — при различных хронических воспалительных заболеваниях.

Но, к сожалению, финансирование разработок многоканальной миостимуляции, как и многих других перспективных научных исследований, в последнее десятилетие прекратилось, что не позволило широко продвинуть этот метод в практическую медицину. Активно применяют его лишь единичные медицинские

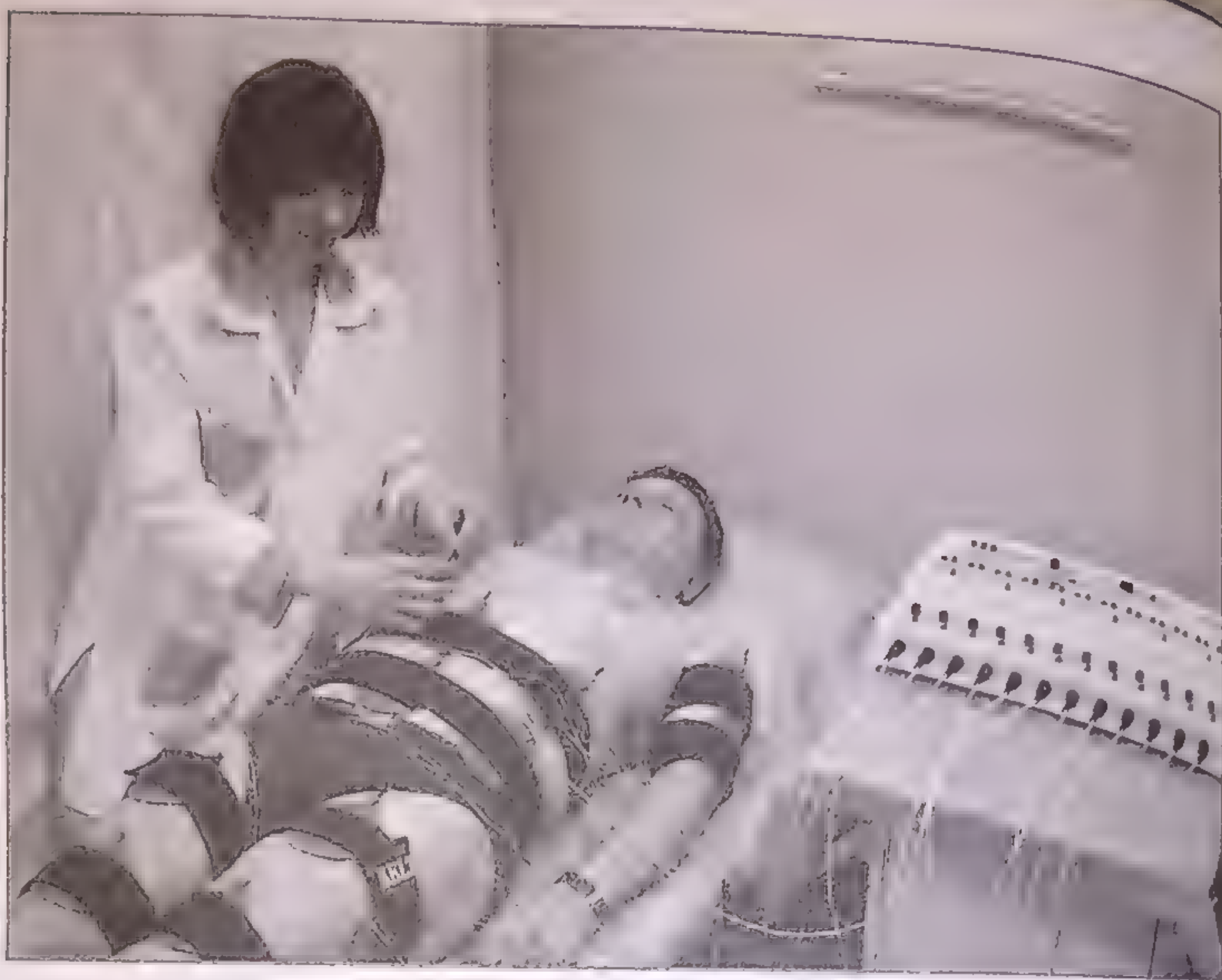
учреждения. В частности, медицинский центр «Альтаир», где сохранены лучшие достижения космических технологий и на их базе создано и апробировано новое поколение такой аппаратуры — 12-канальные электростимуляторы. Помимо Людмилы Алексеевны Рудаковой, в их создании принимали участие военные инженеры Юрий Михайлович Черкасов и Валерий Суратович Садыков. Усилиями этого маленького коллектива продолжается создание уникальных приборов. А запатентованный метод лечения с использованием этих аппаратов передается специалистам со всего СНГ и дальнего зарубежья.

### Как избавиться от лишнего веса, лежа на кушетке

Одно из главных направлений в работе центра — лечение ожирения. Понятно, что движение помогает избавляться от избыточного веса самым физиологичным способом. Но полным людям бывает трудно активно заниматься гимнастикой, регулярно бегать. Многие из них страдают одышкой, миокардиодистрофией, нарушением обмена веществ, сахарным диабетом. Голодные диеты тоже не выход — из-за них может еще больше нарушиться обмен веществ, особенно белковый.

Применение многоканальной миостимуляции часто оказывается просто спасительным. Еще во время испытаний на космонавтах было доказано, что эта процедура дает на каждую мышцу нагрузку в 5 кг, а на нервно-мышечный массив у спортсменов — до 90 кг. А когда на бедра, живот и другие части тела на сорок минут накладывают электроды, охватывающие 24% массива, то получается, что мышцы выполняют работу,





*Эластичными ремнями закрепляются электроды для электромиостимуляции тела*

которая идентична нагрузке в 20-40 тонн! Чтобы получить такую нагрузку, штангист-тяжеловес должен, обливаясь потом и напрягая все силы, поднимать и опускать штангу в течение двух часов. А пациенты центра, желающие сбросить вес, не только спокойно лежат на кушетке, но испытывают приятные ощущения от работы мышц под действием электротока. Причем после такой процедуры не образуется молочной кислоты, которая в естественных условиях после выполнения большой физической нагрузки отзывается болью и ломотой в мышцах.

Стимуляция мышц является также мощным лимфодренажем, усиливающим вывод «шлаков». Поэтому если пациенты соблюдают диету (в частности, им рекомендуется придерживаться «белковой диеты космонавтов», избегать углеводов) и пьют очищающие травяные чаи, то

результаты появляются уже после нескольких процедур: вес снижается на 2-3 кг, а талия уменьшается на 3-4 см. Ну а за 15-20 процедур эти показатели в среднем увеличиваются вдвое. Ведь миостимуляция, активизируя клеточный обмен, усиливает выброс липидов из адипоцитов (жировых клеток). Однако кожа при этом не обвисает, потому что крепнут мышцы (экспериментально доказано увеличение их силы на 100-150% у людей, не занимающихся спортом, у спортсменов же она возрастает на 200-300%). При этом у пациентов улучшается общее состояние. Благодаря тому что работа мышц разгружает сердце и сосуды, нормализуется артериальное давление, налаживается сон, исчезают также симптомы воспалительных заболеваний, в том числе гинекологических, а у мужчин улучшается потенция.

Противопоказаний у этого мето-



да немного — опухолевые заболевания и острые воспалительные процессы.

### Результат — на лице

Сбросившие вес пациенты, так же как и те, кто приходил в центр «Альтаир» лечить остеохондроз, артроз или аллергию, кроме улучшения самочувствия, отмечали еще и улучшение своего внешнего вида. И это не удивительно. Дело в том, что работа мышц вызывает активизацию эндокринной системы и усиление выработки гормонов, в том числе гормона роста, который часто называют «гормоном молодости». Сегодня на Западе существуют очень дорогие методики, когда с целью омоложения организма этот гормон вводят инъекционно. Но усиления гормональной активности можно добиться гораздо проще — за счет мышечной работы. Не случайно люди, регулярно занимающиеся физкультурой, выглядят моложе своих сверстников.

Поэтому и многоканальная миостимуляция с нейроноподобным импульсом, имитирующая природные нагрузки, способствует значительному омоложению организма. Усилению образования гормона роста служит и белковая диета. Как показали исследования американских ученых, содержащиеся в белковых продуктах незаменимые аминокислоты, в том числе глютамин, триптофан, аргинин, усиливают выработку гормона роста на 40%.

Первыми заметили происходящие с ними приятные изменения, конечно, женщины. Пациентки Людмилы Алексеевны еще в 80-е годы стали просить ее разрабатывать косметические методи-

ки, направленные на омоложение лица. Но когда она, первой из специалистов этого профиля, попыталась зарегистрировать метод многоканальной электростимуляции мышц лица и шеи, физиотерапевты пришли в ужас: «20 электродов на лице? 30 минут миостимуляции? Как это возможно, ведь на кожу лица даже крем надо накладывать очень осторожно». Забегая вперед, скажу, что теперь и в Институте физиотерапии применяют электрическую стимуляцию мышц лица, потому что специалисты убедились в ее безопасности и эффективности. В салонах красоты, где применяют похожую методику, появилась дорогостоящая зарубежная аппаратура для электромиостимуляции, но, несмотря на эстетичный дизайн, она, по мнению знатоков, не обладает та-



тиммуляции тела

тсся уже после  
вес снижается  
ньшается на 3-4  
цедур эти пока-  
увеличиваются  
уляция, активи-  
мен, усиливает  
дипоцитов (жи-  
нако кожа при  
отому что креп-  
иментально до-  
х силы на 100-  
занимающихся  
нов же она воз-  
). При этом у па-  
общее состоя-  
му что работа  
ердце и сосуда-  
иальное давле-  
он, исчезают так-  
ительных забо-  
екологичес-  
тенция.



Для косметической электромиостимуляции лица и шеи электроды накладываются на специальную коллагеновую маску



ним физиологичным нейроподобным импульсом. Ее импульс, имеющий другую конфигурацию, нередко вызывает болезненность. К тому же, проходя через кожу, он теряет свою форму и не оказывает мощного оздоравливающего воздействия.

Но тогда, в 80-е годы, Людмиле Алексеевне и ее коллегам пришлось основательно потрудиться. Действительно, как наложить металлические электроды на лицо, чтобы они не оставляли следов на коже, чтобы электрические импульсы не вызывали боли? Результатом трехлетних поисков стало изобретение особой электропроводной маски на основе коллагена. Накладываемая на лицо клейкая масса, куда входят также гидролизованные аминокислоты, при остывании образует пленку, которая прочно удерживает все электроды, укладываемые на проблемные зоны — лоб, под глаза, на щеки, подбородок, шею. Подаваемые при этом импульсы, мощно стимулирующие лицевые мышцы, действуют мягко, комфортно. Сама же маска увлажняет кожу, питает ее и служит дополнительным лифтингом. Кроме того, фиксируя кожу, маска предохраняет ее от образования мимических морщин во время выполнения мышцами работы.

Благодаря активизации кровообращения усиливаются микроциркуляция и наполнение капилляров, что сразу же проявляется улучшением цвета лица и тургора (упругости) кожи. Расправляются морщины, уменьшается пигментация, исчезают рубчики, нормализуется работа сальных желез. Постепенно восста-

навливается красивый овал лица, оно приобретает скульптурность. Такой результат женщины до 35-40 лет отмечают после первого же курса из 10 процедур, женщинам постарше требуется пройти 15-20 процедур, чтобы лицо значительно помолодело. Но, конечно, мышцы нужно время от времени поддерживать, поэтому сеансы многоканальной миостимуляции рекомендуется периодически повторять.

Важно и то, что за счет стимуляции биологически активных точек, которые во множестве расположены на лице, нормализуется работа разных органов и систем. Поэтому доктор Рудакова называет этот метод самым эффективным из всех консервативных эстетических технологий.

Людмила Алексеевна считает: курсы электромиостимуляции позволяют сохранить красоту и молодость лица настолько, что хирургическая подтяжка не понадобится. И у нее для этого есть все основания: пациенткам центра «Альтаир», среди которых есть известные артистки и телеведущие, удается поддерживать с помощью электромиостимуляции прекрасную форму. А для закрепления эффекта доктор Рудакова советует ежедневно выполнять специальные упражнения. Очень хороши, по ее мнению, комплекс для лицевых мышц, разработанный американкой Кэрол Мадджио, который публикуется в нескольких номерах нашего журнала («Будь здоров» № 3-6, 2005 г.).

Фото Сергея Яраева

Контактные телефоны центра  
**«АЛЬТАИР»:**  
(095) 921-36-90, 923-31-85



Кэрол Мадджио, США

# Пластика лица

*Кэрол Мадджио, косметолог из Калифорнии, разработала комплекс упражнений, который помогает избавиться от морщин и вернуть упругость коже. В предыдущих номерах было рассказано о четырнадцати базовых упражнениях. В заключение вы познакомитесь с десятью упражнениями повышенной сложности*

На первый взгляд, упражнения повышенной сложности похожи на базовые, но есть и существенные отличия: они заставляют мышцы работать несколько по-другому и быстрее приводят к заметным изменениям. Но помните: сначала необходимо овладеть основой, довести выполнение базовых упражнений почти до автоматизма и только после этого переходить к более сложным.

Исходное положение во всех упражнениях одинаковое (см. «Будь здоров!» №4, стр. 68).

## 1. Упражнение при глубоко запавших глазах

Когда нижние веки теряют эластичность и щеки начинают обвисать, под глазами образуется некрасивая впадина, которая придает лицу болезненное или усталое выражение. Это упражнение тренирует кольцевые мышцы глаз, укрепляет и приводит в тонус ниж-

ние веки, благодаря чему можно избавиться от этого возрастного недостатка.

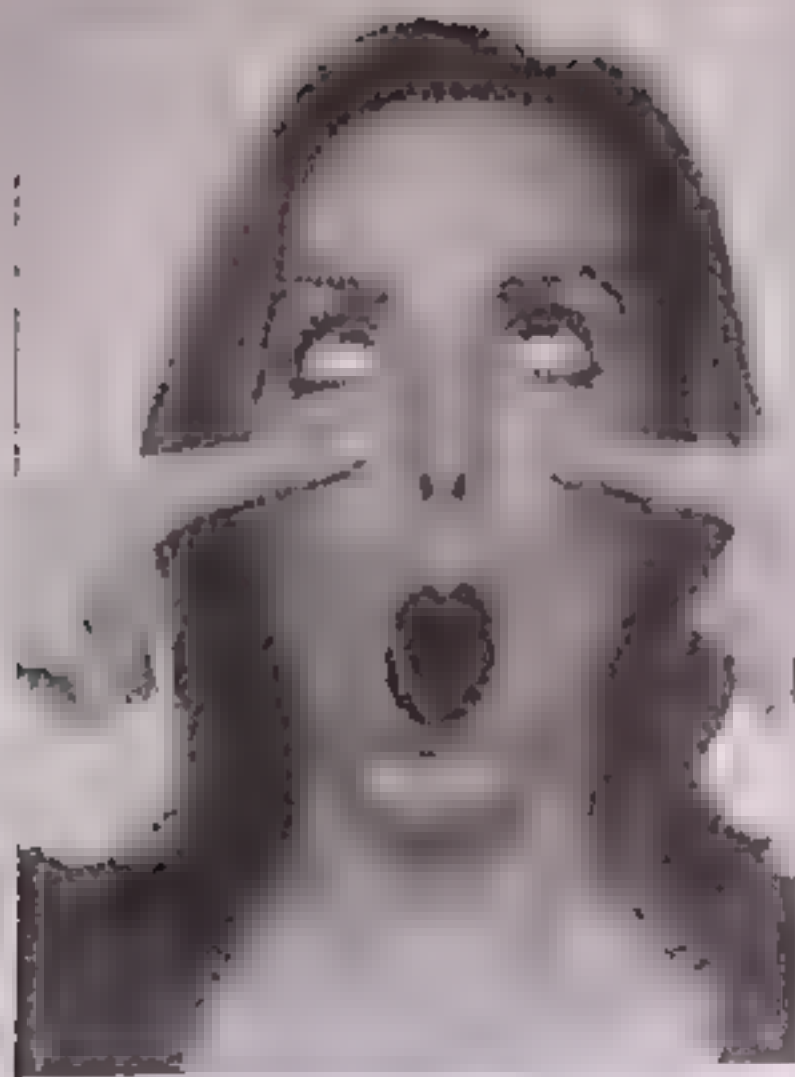
### Техника выполнения

1. Упражнение лучше выполнять сидя. Указательные пальцы расположите вдоль верхней границы каждой щеки, но не надавливайте ими на кожу. Мысленно обозначьте одну точку посередине верхней губы,



другую — посередине нижней. Откройте рот, отводя эти две воображаемые точки друг от друга так, чтобы образовался длинный четкий овал. Закройте глаза и посмотрите вверх. 2. Теперь откройте глаза и быстро поморгайте верхними веками.





Досчитайте до шестидесяти. При выполнении этого упражнения вы должны почувствовать сильное напряжение в нижних веках, которые остаются неподвижными.

*Совет.* Если у вас глубоко запавшие глаза, выполняйте это упражнение не два, а три раза в день.

## 2. Упражнение, помогающее увеличить глаза

Это упражнение тренирует кольцевые мышцы глаз и мышцы верхних век. Когда эти мышцы расслаблены, веки нависают над глазами, зрительно уменьшая их.

*Техника выполнения*

1. Это упражнение выполняется сидя. Средний и указательный пальцы приложите к вискам и слегка потяните ими кожу вверх. Смотрите прямо перед собой. Поднимите веки, затем расслабьте их. Это движение повторите тридцать раз. Следите за тем, чтобы брови



оставались неподвижными — не выгибались и не поднимались.

2. Переведите взгляд на колени. Поочередно то поднимайте веки, то расслабляйте их. Выполните это движение тридцать раз. Брови неподвижны. Затем сожмите губы и подуйте, чтобы освободить мышцы.



*Совет.* Мысленно давайте команду верхним векам: «подняться — расслабиться» и представляйте, как они выполняют эту команду. Упражнение делайте два раза в день.

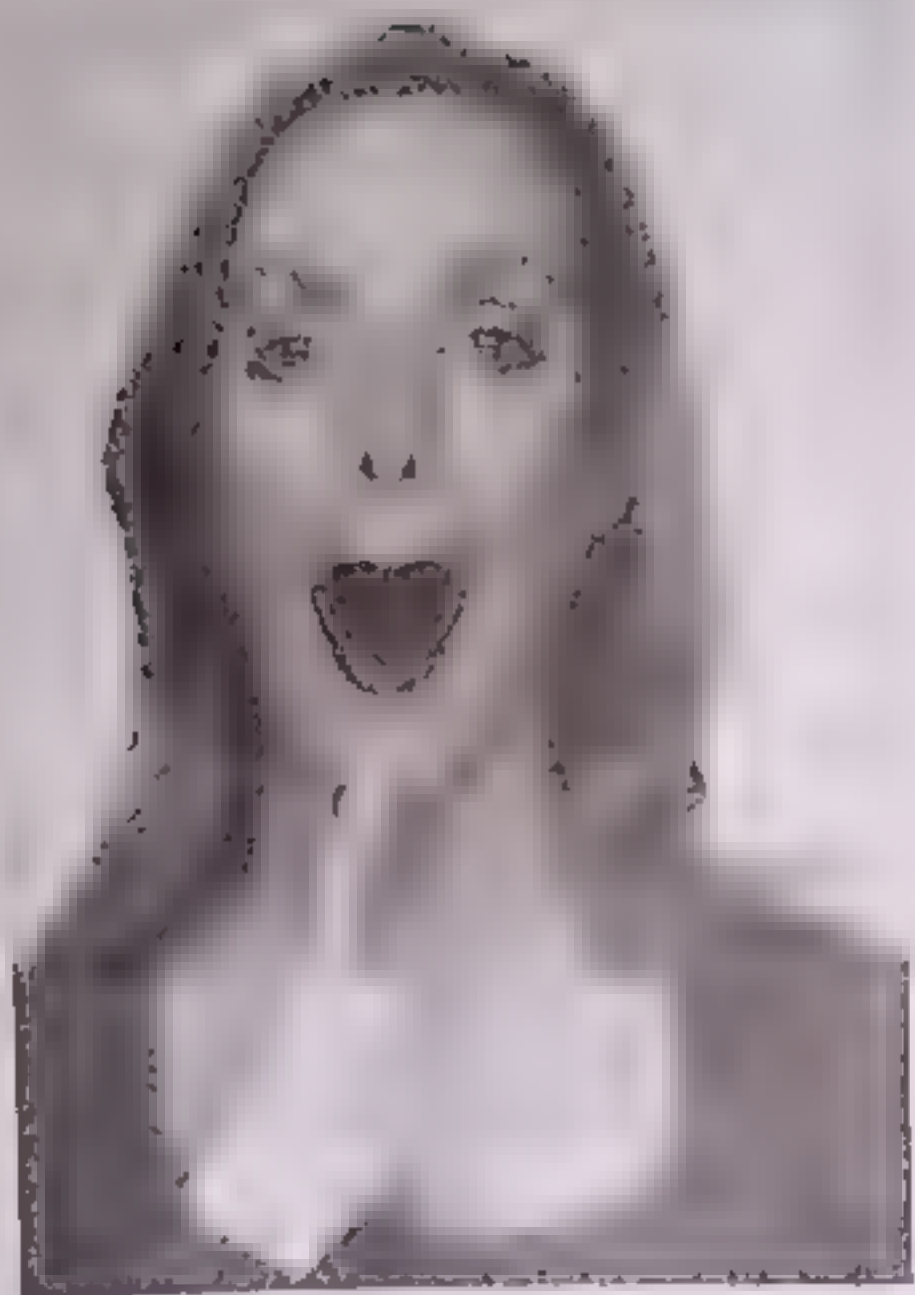
## 3. Упражнение при обвислых щеках

При выполнении этого упражнения работают щечные мышцы, которые с возрастом обычно опускаются. Тренируя их, можно сохранить выпуклую форму щек и четкий овал лица.

*Техника выполнения*

1. Выполнять упражнение можно и сидя и лежа. Лицо выдвиньте вперед, а плечи отведите назад. Мысленно обозначьте одну точку посередине верхней губы, другую — посередине нижней. Откройте рот и отведите точки друг от друга так, чтобы рот принял форму овала. Положите указательный палец одной руки на подбородок, чтобы создать небольшое сопротивление работающей мышце.





2. Глядя вверх, сощурьте нижние веки. Напрягите только верхнюю губу, как бы улыбаясь этой губой, — такое движение поможет поднять щеки. Теперь «втолкните» улыбку под щеки. Задержитесь в этом положении до счета тридцать. Затем закройте рот и подуйте сквозь губы.



Совет. Если щеки сильно обвисли, повторяйте упражнение два раза в день.

#### 4. Упражнение, улучшающее форму губ

С помощью этого упражнения тренируются мышцы рта. Выполняя его регулярно, можно изменить форму губ — увеличить их, разгладить морщины вокруг рта.

*Техника выполнения*

Это упражнение можно делать сидя или лежа. Губы сильно втяните

внутрь, заводя верхнюю губу за верхние зубы, а нижнюю — за нижние. Ноздри оттяните книзу. Указательный палец положите на верхнюю часть подбородка и толкайте его мышцу вверх. Губы сильно не сжимайте. Мысленно всю энергию сосредоточьте на середине губ. Задержитесь в этом положении, пока не почувствуете жжения, теперь сосчитайте до тридцати. Выдуйте воздух через сжатые губы, чтобы расслабить мышцы.



Совет. Чтобы предупредить появление морщин вокруг губ или избавиться от уже образовавшихся, выполняйте это упражнение два раза в день. Советую делать его поочередно — то сидя, то лежа.

#### 5. Упражнение, поднимающее уголки рта

Упражнение избавит вас от унылого вида, который придают лицу опущенные уголки рта.

*Техника выполнения*

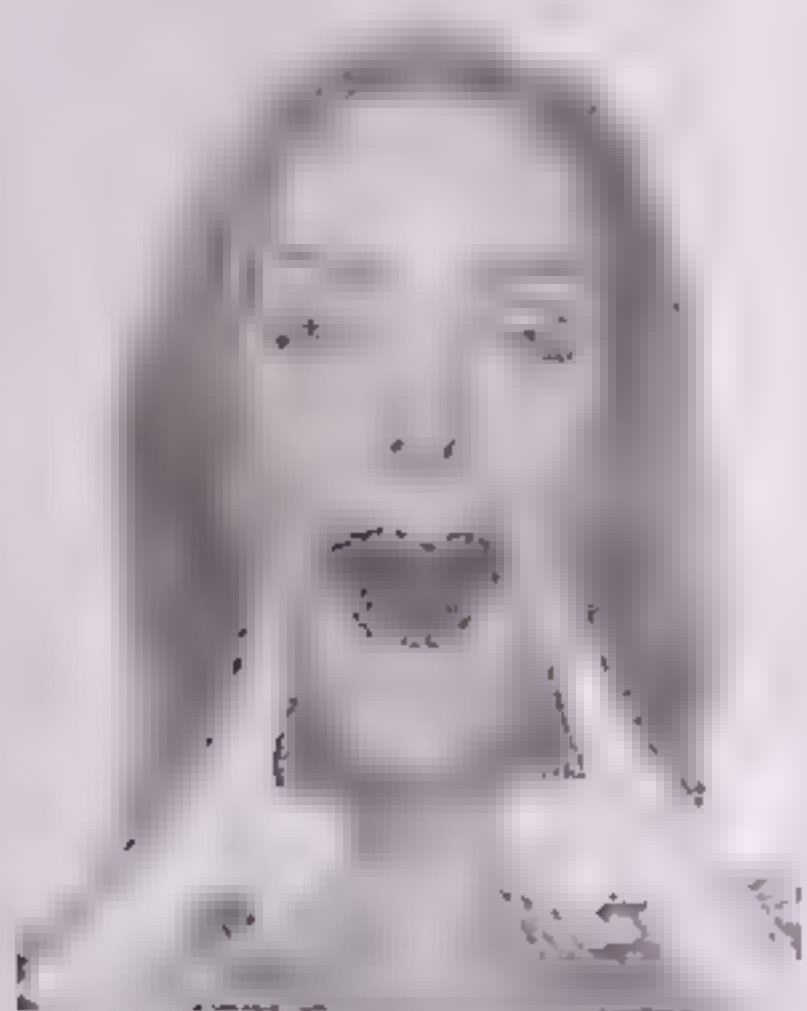
1. Делать упражнение можно сидя





и лежа. Я чаще выполняю его сидя: так мне легче сконцентрировать энергию в тренируемых мышцах. Откройте рот и придайте ему форму овала. Прижмите верхнюю губу к зубам, сохраняя овал. Затем быстро улыбнитесь уголками рта восемьдесят раз.

2. Почувствовав жжение в уголках рта, приставьте к ним указательные пальцы и сделайте ими легкие пульсирующие движения. Продолжайте этот «массаж» до счета тридцать. Потом закройте рот и подуйте через сжатые губы.



*Совет.* Выполняйте упражнение два раза в день.

## 6. Упражнение для нижней части лица

Это упражнение, тренируя мышцы рта и скуловые мышцы, приводит их в тонус, помогает улучшить овал лица.

*Техника выполнения*

1. Выполняйте это упражнение



сидя. Указательные пальцы приставьте к уголкам рта. Широко откройте рот и втяните губы внутрь — за зубы. Уголки рта также втяните внутрь к задним зубам. Смотрите вверх. Улыбайтесь таким образом, чтобы уголки рта, как стрелки, указывали направление вверх — к ушам.

2. Представьте, что у вас радостное выражение лица, и указательными пальцами ведите по воображаемой линии очень широкой улыбки — от уголков рта к верхним кончикам ушей. Задержите пальцы над ушами. Лицо выдвиньте вперед, а плечи оттяните назад. Когда почувствуете жжение, сосчитайте до тридцати. Сомкните губы и подуйте сквозь них.



*Совет.* Чтобы привести в тонус мышцы нижней части лица, выполняйте это упражнение дважды в день.

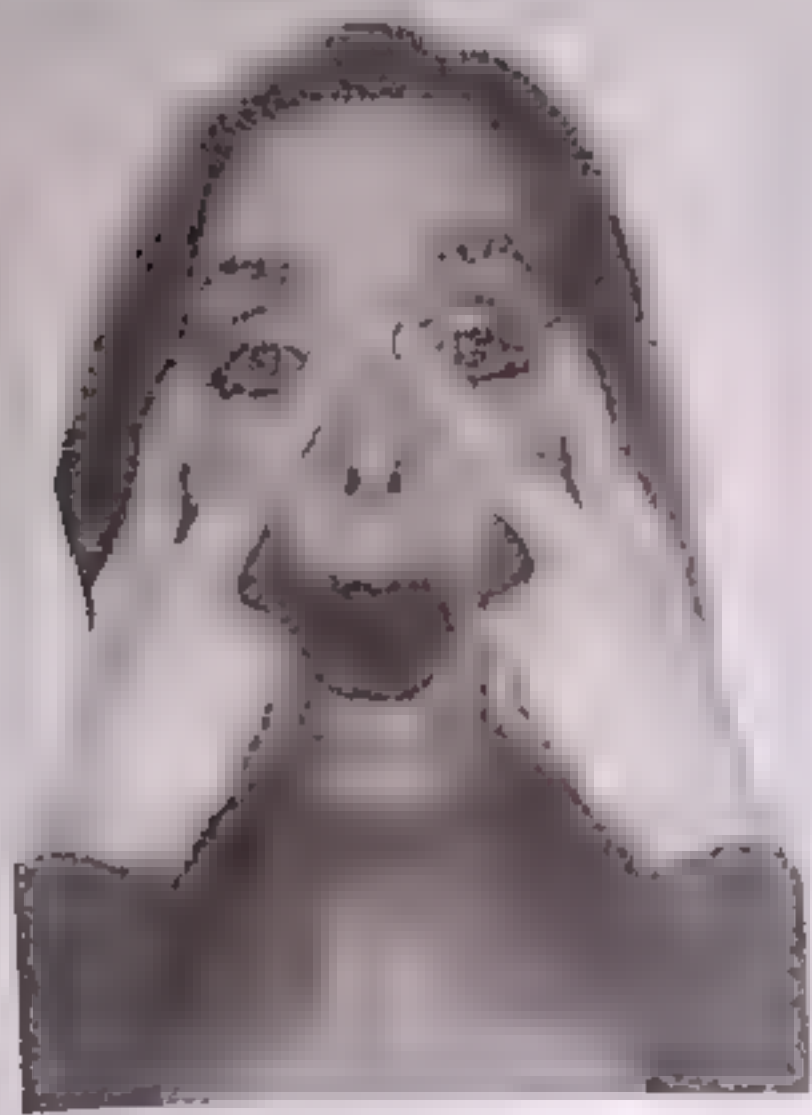
## 7. Упражнение, укрепляющее нижние веки

Это упражнение укрепляет кольцевые мышцы, окружающие глаза, и нижние веки. Благодаря ему уменьшится пустота под глазами и исчезнет припухлость под ними, а верхняя часть щек округлится.

*Техника выполнения*

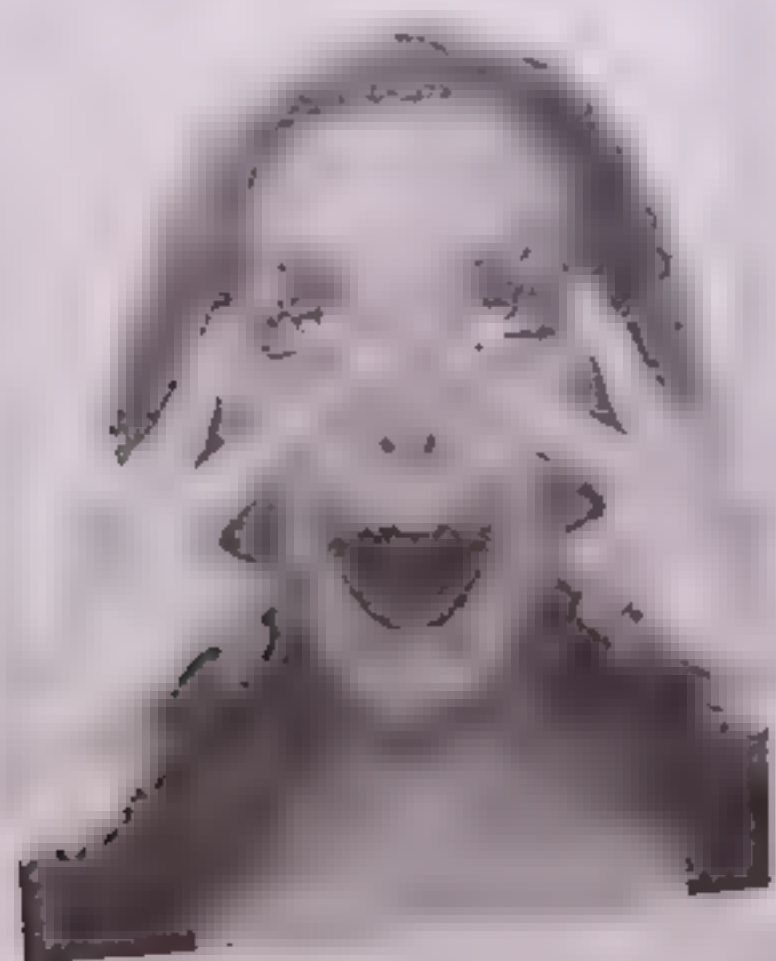
1. Выполняйте это упражнение сидя. Приставьте средние пальцы к





внутренним уголкам глаз, а указательные — к внешним. Откройте рот, придав губам форму овала.

2. Верхнюю губу плотно прижмите к верхним зубам. Сильно сощурьте нижние веки и улыбнитесь только уголками рта. Представьте, что посылаете энергию под щеки. Смотрите вверх, на потолок и оставайтесь в этом положении до счета десять. Расслабьтесь и повторите это упражнение еще четыре раза.



Совет. Выполняйте упражнение два раза в день.

## 8. Упражнение, улучшающее форму лица

Это упражнение придает лицу мягкость и округлость. Оно заставляет работать кольцевую мышцу рта и мышцу, поднимающую верхнюю губу.

Техника выполнения

1. Выполняйте это упражнение лежа. Представьте одну точку посо-

редине верхней губы, другую — посередине нижней. Откройте рот и тяните воображаемые точки друг от друга в противоположные стороны — рот примет овальную форму. Поместите указательные пальцы на верхнюю часть щек, не надавливая на кожу. Улыбнитесь, приподнимая только уголки рта. Затем опустите их. Вы должны ощутить, как щеки двигаются под пальцами. Каждый раз, улыбаясь, представляйте, как



работающая мышца как бы «вталкивается» под щеку. Повторите это движение десять раз.

2. На десятой улыбке очень сильно и далеко оттяните друг от друга нижнюю и верхнюю губы. Вообразите, что щеки посылают энергию вдоль крыльев носа, через середину бровей и вверх — через макушку. Приподнимите руки над щеками и мысленно следуйте за энергией. Задержитесь в этом положении до счета тридцать.

3. Приподнимите голову при-





мерно на сантиметр от пола. Мышцы передней стороны шеи и ягодиц должны быть напряжены. Руки расположены над головой, они как бы



удерживают энергию. Сосчитайте до тридцати. Сомкните губы и подуйте сквозь них, чтобы расслабить мышцы.

*Совет.* Если хотите быстрее достичь эффекта, выполняйте упражнение три раза в день.

### 9. Упражнение, разглаживающее морщины вокруг губ

*Техника выполнения*

1. Выполняйте упражнение сидя. Представьте точки посередине верхней и нижней губ. Откройте рот и тяните обе точки в противоположные стороны — рот примет



форму овала. Втяните губы внутрь, за зубы. Смотрите вверх. Поместите средний палец на середину верхней губы, а указательный и безымянный — по обеим сторонам

от него, надавите ими на губы.

2. Губы должны сохранять длинную овальную форму. Быстро улыбнитесь только верхней губой сорок раз. Затем, сохраняя улыбку, представьте, что верхняя губа как будто выталкивается по направлению к носу. Задержитесь в этом положении до счета двадцать. Сомкните губы и подуйте сквозь них. Пальцами несколько раз надавите на губы. Расслабьтесь.



*Совет.* Это упражнение можно выполнять один-два раза в день.

### 10. Дыхательное упражнение

Это упражнение поможет вернуть коже лица свежесть и упругость.

*Техника выполнения*

Сядьте прямо, плечи расслаблены. Сделайте медленный, глубокий вдох через нос. Представьте себе, как расширяется ваша грудная клетка и воздух наполняет верхние доли легких. Когда легкие будут максимально наполнены (ощущение такое, будто вы вот-вот лопнете), задержите дыхание на десять секунд. Затем медленно выдохните воздух через рот. Расслабьтесь и сделайте четыре обычных вдоха и выдоха.

*Совет.* Повторите это упражнение десять раз.



# Сиреневые облака



Наступило время, когда зацветает сирень, один из самых прекрасных кустарников наших широт. Посадите несколько кустов — и около вашего дома каждый год две, а то и три недели будут благоухать эти лиловые или белые облака цветов, радуя не только наше обоняние, но и глаз. Кстати, особый оттенок лилового цвета так и называется — сиреневый. Запах этих цветов трудно спутать с каким-либо другим. Не случайно сирень — одно из тех растений, эфирное масло которых используется парфюмерами при изготовлении дорогих духов. Если помните, когда-то очень модными были духи, которые так и назывались — «Белая сирень»



Конечно, сирень не осталась без внимания селекционеров. Собственно, культивировать ее начали очень давно: в Европе — в XVI веке, а в Иране — на 1200 лет раньше. Выращивали сирень и в Китае. Кроме сирени обыкновенной (*Syringa vulgaris* L.), о которой и пойдет сегодня речь, существует еще сирень венгерская, амурская, бархатистая, китайская и др. В нашей стране распространено довольно много сортов садовой сирени с потрясающими названиями: «Обманщица», «Красавица Москвы», «Утро Москвы», «Рог изобилия» и т.д. Впрочем, вам не обязательно сажать сортовые экземпляры, которые и дороже, и уход за которыми сложнее. Достаточно просто попросить у соседа по даче молодые отростки, появляющиеся около взрослого большого куста. Размножается сирень не только вегетативно, но и семенами. Сирень предпочитает слабощелочные почвы, не любит избытка влаги. Лучше цветет на открытых, солнечных местах. Попробуйте посадить саженцы вдоль забора — из сиреневых кустов получаются прекрасные живые изгороди.

Кроме красоты сирень обыкновенная обладает и другими очень важными качествами. Это ее целебные свойства. Вот на них-то мы и остановимся.

Несмотря на то что в цветках сирени обнаружены эфирное масло, фарнезол, феногликозид сирингин, а в цветках, листьях и почках — горький гликозид сирингин, флавоноиды, смолы, аскорбиновая кислота, фитонциды и дубильные вещества, научная медицина пока не очень благоволит к сирени. В отличие от народной, которая советует готовить из соцветий, почек и листьев

этого растения различные средства.

Так какие же болезни лечатся сиренью?

Заболевания почек (особенно при камнях в почечных лоханках). Приготовить *настой из цветков сирени*: 1 ст. ложку цветков залить 200 мл кипятка, настаивать 4 часа, процедить. Принимать по 1-2 ст. ложки 3-4 раза в день.

Простудные заболевания. Такой же *настой*, но с добавлением цветков липы (взять поровну) прекрасно снижает жар, обладает потогонными свойствами.

Язва желудка, понос, коклюш, одышка. Заварить *чай из цветков сирени* (1 ч. ложка на стакан кипятка) и пить по полстакана.

Артриты: ревматизм, ревматоидный артрит, невралгия, артралгия. Приготовить спиртовую *настойку для приема внутрь* (из цветков и почек сирени). 1-й способ: взять 1/4 стакана цветков и измельченных почек на 1 стакан спирта или водки. Настаивать в темном месте при комнатной температуре в течение 8-10 суток. Принимать спиртовую настойку по 20-30 капель; водочную — по 50 капель 3 раза в день. 2-й способ: высушенные цветки залить 40%-ным спиртом в соотношении 1:10, настаивать 8-10 дней в плотно закрытой посуде. Принимать по 30 капель 2-3 раза в день и одновременно натирать больные места или делать компресс из этой же настойки.

*Настойка для натираний* из листьев (или цветков) и почек сирени. Четверть стакана сырья залить 200 мл водки (или спирта), настаивать 2 недели. Натирать болезненные места при артралгии и неврал-



Можно использовать для примочек и компрессов. Менять повязки несколько раз в день.

**Обезболивающая мазь при ревматоидном артрите.** 2 ст. ложки измельченных цветков тщательно растереть с 2 ст. ложками сливочного масла. Втирать в болезненные места.

**Мазь из почек сирени от невралгии.** Взять 1 часть сока сиреневых почек и 4 части основы (свиного жира). Тщательно смешать. Вместо сока можно взять сгущенный отвар (готовить из расчета 1:20). Втирать в болезненные места.

**Наружное средство от ревматизма.** Как только расцветет сирень (не сортовая), наполнить литровую бутылку цветками, залить чистым скипидаром, настаивать 2 недели в темном месте. Втирать этот состав в больные суставы до красноты 1-2 раза в день, после чего тепло их укутывать. Особенно эффективно при лечении пораженных рук и ног.

**Настой листьев от ревматизма.** Взять 10 г листьев, залить 200 мл кипятка, настаивать 8 часов. Принимать внутрь по 1 ст. ложке 3 раза в день.

**Настойка листьев от ревматизма.** Четверть стакана измельченных листьев залить стаканом спирта или водки. Настаивать 5-6 дней. Принимать по 20-30 капель спиртовой настойки и по 50 капель водочной настойки 3 раза в день.

**Отложение солей: подагра, точная шпора.** **Настойка цветков сирени.** 1-й способ: цветки сирени обыкновенной насыпать в пол-литровую бутылку до верха, залить водкой или спиртом, настаивать 21 сутки в теплом месте, процедить. Принимать по 30 капель 3 раза в день до еды. Курс лечения —

3 месяца. Этой же настойкой делать растирания и компрессы. 2-й способ: 2 ст. ложки цветков залить 1 стаканом спирта или водки. Настаивать в темноте неделю, ежедневно встряхивая. Принимать по 20-30 капель спиртовой или по 50 капель водочной настойки 3 раза в день до еды. 3-й способ: высушенные цветки залить 40°-ным спиртом в соотношении 1:10, настаивать 8-10 дней в плотно закрытой посуде. Принимать по 30 капель 2-3 раза в день и одновременно натирать больные места этой же настойкой, можно делать компрессы.

**Язвы, гноящиеся раны.** Так как препараты из сирени обладают противовоспалительным действием, ее листья используют при лечении открытых язв и ран. Листья сирени хорошо вымыть, потолочь и приложить к пораженному участку. Наружно применяют и отвар из листьев сирени.

**Головная боль.** Свежие листья, приложенные к голове, снимают головную боль.

Как видите, сирень оказывает больным людям неоценимую услугу. Надо только соблюдать при лечении осторожность: передозировка сырья может вызвать отравление.

Как приготовить сырье для «сиреневых лекарств»? Почки надо собирать ранней весной, когда они набухают. Цветки (соцветия) — во время бутонизации, причем срезать вместе с ветками. Эти «букеты» следует связать и развесить где-нибудь на чердаке или под навесом, но ни в коем случае не на солнце. Листья собирать только в сухую погоду, лучше в июне — начале июля. Почки и листья сушить в тени или в сушилках при температуре 40-60 градусов. Хранить сырье можно 2 года.



# Коэффициент эрудиции

1. Кто автор этого четверостишья: «Из всех дорог я три дороги знаю, / С которых не сойдем ни ты, ни я. / Одна дорога — жизнь, и смерть — другая, / А третья — та у каждого своя».  
**А.** Доризо. **В.** Гамзатов. **С.** Дементьев. **Д.** Ваншенкин.
2. Между какими странами велась столетняя война?  
**А.** Англия и Франция. **В.** Англия и Испания. **С.** Франция и Испания. **Д.** Нидерланды и Испания.
3. Кто написал картину «Въезд Александра Невского в Псков»?  
**А.** Суриков. **В.** Репин. **С.** Перов. **Д.** Серов.
4. Какой художник погиб на флагманском броненосце «Петропавловск» вместе с адмиралом С.О.Макаровым на русско-японской войне в 1904 году?  
**А.** Верещагин. **В.** Айвазовский. **С.** Васнецов. **Д.** Врубель.
5. Назовите композитора — автора песни «Священная война».  
**А.** А.В.Александров. **В.** Б.А.Александров. **С.** Д.Д.Шостакович. **Д.** Д.Я.Покрасс.
6. В каком году была учреждена медаль «За оборону Москвы»?  
**А.** 1941. **В.** 1942. **С.** 1943. **Д.** 1944.
7. Кто в период с 1941 по 1946 гг. был главным хирургом Красной Армии?  
**А.** Николай Амосов. **В.** Александр Вишневский. **С.** Александр Бакулев. **Д.** Николай Бурденко.
8. Где Николай Гастелло совершил свой подвиг?  
**А.** Под Москвой. **В.** Под Харьковом. **С.** В Белоруссии. **Д.** На Кавказе.
9. На какой реке встретились в 1945 году советские и американские солдаты?  
**А.** Неман. **В.** Эльба. **С.** Висла. **Д.** Одер.
10. Когда состоялся Парад Победы в Москве?  
**А.** 9 мая 1945 г. **В.** 27 мая 1945 г. **С.** 24 июня 1945 г. **Д.** 25 июля 1945 г.
11. В каком году был зажжен Вечный огонь на Могиле Неизвестного солдата в Александровском саду в Москве?  
**А.** 1965. **В.** 1967. **С.** 1971. **Д.** 1975.
12. Три из этих песен написаны Матвеем Блантером, а одна — Анатолием Новиковым. Назовите ее.  
**А.** «Катюша». **В.** «Лучше нету того цвету». **С.** «Эх, дороги». **Д.** «Летят перелетные птицы».



Ответы на стр. 93



Татьяна Порецкая

# Любовь в стиле эпохи

## Возрождение любви

Перемены в жизни женщины, а значит и перемены в области любви, наступили в эпоху Ренессанса. Эта эпоха оживила общественно-экономические идеи, обновила культурные течения и возродила любовь, устранив и сломав многие ограничения, навязанные людям средневековой церковью.

О значимости перемен, которые в эмоциональную жизнь людей внес Ренессанс, можно судить по отрывку из письма, написанного будущим папой Пием II (1405-1464) — в миру Энеем Сильвио Пикколомини. Он сообщает своему отцу, что у него в Страсбурге родился внебрачный ребенок. Вот как он пишет: «По правде сказать, ты в свое время не создал сына из железа и камня, хотя сам помнишь, каким петухом тогда был. Вот и я тоже не причисляю себя к бесчувственным. К тому же не вижу причин, по которым следовало бы проклинать любовь, в то время как сама не делающая ошибок при рода вручила ее своим творениям для продолжения рода людского».

А итальянский философ-гуманист Лоренцо Валла (1406-1457), протее двух пап — Николая V и Ка-

ликста VI, имел смелость написать: «Совершенно все равно, соединится ли женщина с мужем или возлюбленным».

Оба эти высказывания сильно отличаются от тех, которые я цитировала в прошлом номере. И это свидетельствует: средневековые начинают превращаться в развалины, расшатываются давние узы и традиционные связи. Личность, до сих пор жившая в мире церкви и кесаря, организованном как монастырь или казарма, неожиданно вырвалась на волю, и у нее закружилась голова от дивного воздуха свободы.

Человек Возрождения отбросил тяжелые оковы святых текстов, догматов и правил. Он почувствовал себя освобожденным настолько, что вовсе отказался от всяких тормозов и предписаний морали. Люди Ренессанса — короли, князья, дворяне, даже папы — все они не отошли от Бога, нет. Они просто о Нем забыли.

Разве можно было представить, чтобы какой-нибудь средневековый папа прибавил к своему святому имени, как это сделал папа Павел II, прозвище «IL Formoso», что означает «пристойный», «приличный»?

Жизнь перестали воспринимать как долину слез, как подготовительный этап к жизни вечной. Теперь она стала одной из главных ценностей.

Продолжение. Начало в №5 за 2005 г.



Поэтому жили интенсивно, каждым нервом.

В эпоху Возрождения, когда, что скрывать, часто проповедовалась абсолютная безнравственность, любовь играла важную роль.

Женщина вышла на дневной свет из темных замков.

Женщина, которая, по средневековым представлениям, вовсе не была сотворена по образу и подобию Божьему, нашла своих защитников и почитателей даже в лоно церкви. Поэтому уже голосом вопиющего в пустыне звучит совет святого Антония из Падуи: «Прикидитесь в короткой жизни глупее мужчин, и навеки

предстанете мудрыми перед Богом». Женщины, которые, согласно желаниям мужчин, должны стать украшением дворцов, вовсе не хотят быть глупыми. Они начинают усердно учиться: танцам и вышиванию, хорошим манерам и хорошему вкусу, иностранным языкам и умению вести занимательную беседу.

Александра Скала декламирует на греческом языке ко всеобщему восторгу слушателей «Антигону» Софокла. Бьянка д'Эсте пишет стихи на итальянском, латинском и греческом языках. И делает это так же хорошо, как танцует новые придворные танцы. Виттория Колонна, знаменитая поэтесса и подруга одного из величайших мастеров Возрождения Микеланджело, играет огромную роль в политике Европы. Импе-



ратор посещает Витторию в ее дворце во время своего пребывания в Риме. Папа оказывает ей прием, приличествующий царственной особе. Притягательной силой были ее красота, любезность и то, что современники называли ученостью.

После длительного перерыва с новой силой начинают развиваться искусство косметики и ювелирное ремесло. Женщины снова хотят быть прекрасными. В нарядах тоже произошли революционные перемены. Из закрывающих тело одежд, как Афродита из пены морской, появляется женщина, холящая свою красоту и желающая ее показать. В живописи и скульптуре красота нагого че-

ловеческого тела играет главную роль, как во времена античности.

Воскресшая Афродита начинает воспитывать грубых, толстокожих мужчин, которые, сбросив оковы догматов и авторитетов, еще не вполне могли освободиться от средневековой грубой простоты и суровости. Ведь еще в XV веке современники воспринимали как курьез удивительный обычай Галеаззо Марии Сфорца... купаться. Латинский поэт Веролано совершенно серьезно утверждал, что эlegantный дворянин чистит нос краем одежды. В общем, по прошествии времени Балтазар Гастильоне имел все основания сделать такой вывод: без общения с женщинами, без любви к ним, без их доброжелательности мужчина эпохи Ренессанса не



приобрел бы ни изящества, ни опыта общения, ни отваги.

Надо, конечно, иметь в виду, что галантный стиль любви эпохи Ренессанса распространился, главным образом, среди людей «благородного происхождения». Кроме того, блестящая культура и галантные манеры вовсе не предполагали наличия моральной и нравственной культуры и уж совсем не задели более многочисленный, живущий в нужде низший слой общества — наемных работников, ремесленников, крестьян. Давая положительную оценку освобождению эмоциональной жизни людей из-под ярма церкви, нельзя не видеть и того, что полученная свобода часто оказывалась чрезмерной. Дело доходило порой до сексуальных эксцессов, от которых не были свободны даже папские дворцы. Например, папа Александр VI имел шестерых детей, сожительствовал со своей дочерью красавицей Лукрецией Борджиа, которая одновременно была любовницей своих братьев. В общем, отказ от средневековой морали оказался отказом от всякой морали вообще. А без нее область любви и эротики обходиться не может.

Это была эпоха не только расцвета искусства и литературы, но и эпоха интриг и политической борьбы, свободной от всяких угрызений совести, когда удар кинжалом из-за угла и яд разрешали споры и при дворах государей, и в папских дворцах. Это была эпоха расцвета проститутции и знаменитых куртизанок, которые использовали свою власть над сжигаемыми страстями любовниками для продвижения по службе недостойных или для влияния на государственные дела.

Таков уж удел «времен великих

перемен», что участники событий впадают из одной крайности в другую. И требуется время, чтобы установились новые формы и принципы на месте устаревших.

## Происхождение романтической любви

В архитектуре стиль Возрождения продолжился в барокко и рококо. В любви он сотворил во Франции придворный стиль, высмеянный Мольером, — стиль «смешных жеманниц», т.е. искусственных, манерных щеголих. Фривольный стиль бурбонской эпохи позаимствовал из традиций Ренессанса все, что было чувственным и поверхностным. Это выявилося в известной сексуальной свободе, лишенной всяких тормозов (за исключением правил хорошего тона!).

Любовь той эпохи, увековеченная в литературе, выше всего ставит любовную игру, а не глубокие чувства и переживания. XVIII век (во Франции годы правления последних Бурбонов) признает только удовольствия и наслаждения, слегка приправленные блеском ума, который тоже служит наслаждению. Разумеется, этот вариант любви создан и исповедуется, главным образом, аристократией, закат которой приближается (не оттого ли такое стремление к наслаждению?), а к власти уже тянет руки новый класс — буржуазия.

По существу, любовь во Франции эпохи Бурбонов, особенно в кругу аристократии и светского общества, была не чем иным, как чистым сексом, поклонников которого так много среди наших современников. Разница между ними и нами только в том, что тот секс был наряжен не в джинсы и колготки «Голден леди», а в короны, шелковые фраки и кринолины.



Впрочем, тот секс, согласно стилю времени, был оформлен более элегантно, с большей фантазией, украшен элементами игры, правила которой были детально очерчены. Именно в XVIII веке слово «флирт» приоб-



ретает новое значение (английский глагол «флирт» обозначает «что-то двигать туда-сюда»). На балу очаровательная леди Фрэнсис Ширлей то открывала, то закрывала веер, то прятала за него либо все лицо, либо только глаза. И когда беседовавший с ней мужчина спросил, что она делает, Фрэнсис с невинным выражением ответила, что это только «флирт», она лишь машет веером. Так родилось новое значение слова, вызвавшее и исследования самого явления. Вот одно из определений флирта, которое сформулировал американец Х.Т.Финк: «Флирт — это искусство, с которым женщина очаровывает и

привязывает к себе мужчину, заставляя его при этом постоянно терзаться, любит ли она его или нет».

Многие социологи считают: то новое, что мы находим в современных сексуальных нравах и поведении, на самом деле является плодом демократизации, когда в массах начинают распространяться те моральные нормы и стили поведения, которые в прошлых эпохах не были доступны большинству, а были распространены только в узких привилегированных кругах (например, среди аристократии) или среди людей свободных профессий (например, в артистической богеме).

Нельзя не заметить и некоторую цикличность явлений в области любви в свете истории. Судите сами.

После распушенной античности пришел аскетизм средневековья, потом новое извержение эротики и сексуальности Ренессанса — уже как реакция на антисексуализм христианского средневековья.

В XIX веке, как реакция на чувственность Ренессанса, появляется новая модель любви.

Эта новая форма любви возникает в недрах класса, которому лишь предстоит завоевывать власть, — в недрах буржуазии. Именно Жан-Жак Руссо провозгласил эту новую «чувствительную» или «сентиментальную» любовь в «Новой Элоизе» (1761).

Любовь, которую аристократия превратила в чистый секс, теперь отождествляется с глубоким чувством и пламенной страстью. Правда, любовь эта, как правило, несчастная. Юлия — героиня «Новой Элоизы», умирает. Герой гетевс-



... "Страданий юного Вертера" кон-  
чает жизнь самоубийством. Жерт-  
венность, страдания — вот обяза-  
тельные атрибуты сентиментальной  
любви. Она вновь поднимает на пье-  
дестал добродетели, позаимство-  
ванные из христианской морали:  
женская чистота, мещанская поря-  
дочность, верность в супружестве.

Другими словами, мы получаем  
как бы новое издание рыцарской  
любви. Руссо обновил и воскресил  
эту любовь, дополнив ее пылкой  
страстью. И узаконил эту страсть. Он  
рассуждал в духе своей теории: в  
природе все прекрасно, страсть дана  
человеку от природы, значит, и она  
прекрасна. Даже если приносит стра-  
дания, которые гораздо лучше, чем  
"ничто", чем пустота и равнодушие.

В литературе сентиментальная  
любовь нашла наиболее полное вы-  
ражение в эпоху романтизма. Весь  
XIX век, век любви, живет под деви-  
зом: «Любовь — это все!»

Откровенно говоря, даже сегод-  
ня мы, воспитанные на творчестве  
романтиков XIX века, как только ду-  
маем о великой, «настоящей» люб-  
ви, тут же вспоминаем ее романти-  
ческий вариант. Но помня о ней, мы  
редко испытываем ее в жизни.

Романтизм решительно отбро-  
сил фривольную любовь XVIII столе-  
тия, любящую наслаждения, но из-  
бегая страданий. Романтичная  
любовь любит страдания, наслаж-  
дается ими. Она не зависит ни от  
общественных условий, ни от физи-  
ологии, так как разыгрывается в  
сфере воображения.

Альфред де Мюссе, любовь ко-  
торого к Жорж Санд, пожалуй, мож-  
но назвать романтической, часто ци-  
тировал святого Августина: «Я люб-  
лю любить». Цель обычной любви  
(духовное и физическое единение

двух людей) уходит на задний план,  
уступив место иному: достижению  
собственной полноты чувства с по-  
мощью сознательной экзальтации.

Пожалуй, любовь эта несколько  
неестественна и так же прекрасна,  
как прекрасны искусственные цве-  
ты. Хотя на фоне «жеманных коке-  
ток» и «фривольного стиля» выгля-  
дит более почтенно и человечно.  
Однако она далека от основной це-  
ли любви — духовного и физическо-  
го единения двух людей. Поэтому и  
была обречена на вымирание.

В конце XIX и начале XX веков ро-  
мантическая любовь еще дисциплини-  
рует мещанство, но в теории. Тогда  
как на практике богатеющая буржуа-  
зия начинает искать любовных разв-  
лечений и игр, которые мало отлича-  
ются от тех, что сто лет назад были  
присущи лишь аристократии и так ос-  
корбляли ее нравственное чувство.

В этот период замечается неви-  
данный до сих пор рост изощренной  
проституции. Углубляется пропасть  
между заявленными благородством  
и бескорыстием и истинными моти-  
вами, во имя которых заключается  
брак, становящийся финансовой и  
имущественной биржей. Возникает  
сохранившаяся и доныне двойная  
мораль. По-разному определяется  
сексуальное право мужчины и жен-  
щины. По-разному оценивается по-  
ведение женщин своего круга и бо-  
лее низких слоев.

Сохранение видимости любви  
становится для супругов важнее са-  
мой любви (которой, впрочем, мог-  
ло и не быть, так как главный аргу-  
мент при заключении брака — нали-  
чие приданого). Сохранение види-  
мости верности важнее самой вер-  
ности, и настоящим злом признава-  
лось не нарушение верности, но  
публичная демонстрация ее отсут-



ствия (вспомним "Анну Каренину"). Романтичный вариант любви создал помимо воли побочные безнравственные явления.

Поэтому такую ярость пробуждали произведения Бальзака, Флобера, потом Золя и Мопассана, показывающие грубую подкладку так восхваляемых романтичных поз и лицемерных деклараций о святости брака.

Романтичную любовь окончательно погубили бесконечные экономические и общественные перемены. Медленно, но явно меняется общественное положение женщин. Став профессиональным работником, эмансипированная женщина добивается равноправия и не хочет быть только предметом романтических вздыханий или объектом "для завоевания". Она все больше становится равноправным партнером мужчины в частной и общественной жизни. Перед женщиной XX века открывается много иных дорог, кроме удачного замужества или завоевания влиятельного любовника, благодаря чему можно было обеспечить положение в обществе, увеличить свое значение и укрепить собственную позицию.

### Современная любовь

Романтичная любовь принадлежит истории. Современные психологи и педагоги с беспокойством замечают, что любовь исчезает. Похоже, что современные люди ищут любовь не потому, что остро ощущают ее потребность, а потому, что хотят ее ощущать. Может быть, это результат какого-то нервного беспокойства, вызванного жестким ритмом жизни и работы, когда ни на что не хватает времени. Даже на любовь...

*Продолжение следует*

**С недавних пор европейские ученые всерьез заинтересовались целебными свойствами грибов. Большая заслуга в этом принадлежит китайским и японским врачам, ведь на Востоке грибы испокон веку были и пищей, и лекарством. С особым почтением относятся в Японии к грибу шии-таке, растущему на каштановом дереве (в переводе с японского шии — каштановое дерево, таке — гриб)**

Сведения об использовании шии-таке в лекарственных целях дошли до нас из глубокой древности. Как свидетельствуют записи японских придворных лекарей, сделанные более 2000 лет назад, из него готовили деликатесные блюда и лечебные снадобья для японских императоров. В древней Японии «императорский гриб» ценился очень дорого, способы его выращивания и приготовления были засекречены. Простолюдину, нашедшему шии-таке и утаившему его, грозило суровое наказание.

В середине прошлого столетия гриб шии-таке заинтересовал японских ученых в связи с распространением онкологических заболеваний после атомных взрывов в Хиросиме и Нагасаки. Были проведены серьезные исследования, в результате которых выяснилось, что он обладает противоопухолевым действием. Из шии-таке был выделен полисахарид лентинан, который в опытах на мышах доказал свою антираковую активность. Причем симптомы выздоровления у подопытных животных указывали не на химиотерапевтичес-

Валерий  
Елена Е

кое, а скорее  
нологическо  
ствие. Впо  
противорак  
фект подтв  
многочисле  
следования  
риментах, и  
врачи обяза  
кто подверг  
нию, регуляр  
таке в свое м

Этот гри  
раторским»  
особыми св  
ми его от  
средств. На  
применяют  
склероза —  
этиология к  
яснена.

Грибы ц  
сокой антив  
обеспечива  
названные  
ми». Попад  
низм, они в  
вать лентин  
препятств  
русов. Т  
регуляр  
шии-так



Валерий Муравьев, биолог  
Елена Егорова, врач

# Гриб для императора

кое, а скорее на иммунологическое воздействие. Впоследствии противораковый эффект подтвердился в многочисленных исследованиях и экспериментах, и японские врачи обязали всех, кто подвергся облучению, регулярно включать грибы шиитакэ в свое меню.

Этот гриб не назвали бы «императорским», если бы он не обладал особыми свойствами, отличающими его от других натуральных средств. Например, его с успехом применяют в лечении рассеянного склероза — тяжелого заболевания, этиология которого до конца не выяснена.

Грибы шиитакэ обладают и высокой антивирусной активностью. Ее обеспечивают мельчайшие частицы, названные «грибными фитонцидами». Попадая в человеческий организм, они вынуждают его вырабатывать лентимин — защитный белок, препятствующий размножению вирусов. Таким образом у человека, регулярно употребляющего грибы шиитакэ в пищу, происходит мобили-



лизация защитных сил организма против вирусных заболеваний, таких как грипп, герпес, гепатит. Более того, с 1986 года препараты на основе шиитакэ включены в Японии в национальную программу по борьбе с ВИЧ-инфекцией. Близится к заверше-

нию создание на основе шиитакэ лекарства, эффективность которого, по имеющимся сведениям, будет намного превосходить действие существующих препаратов от СПИДа.

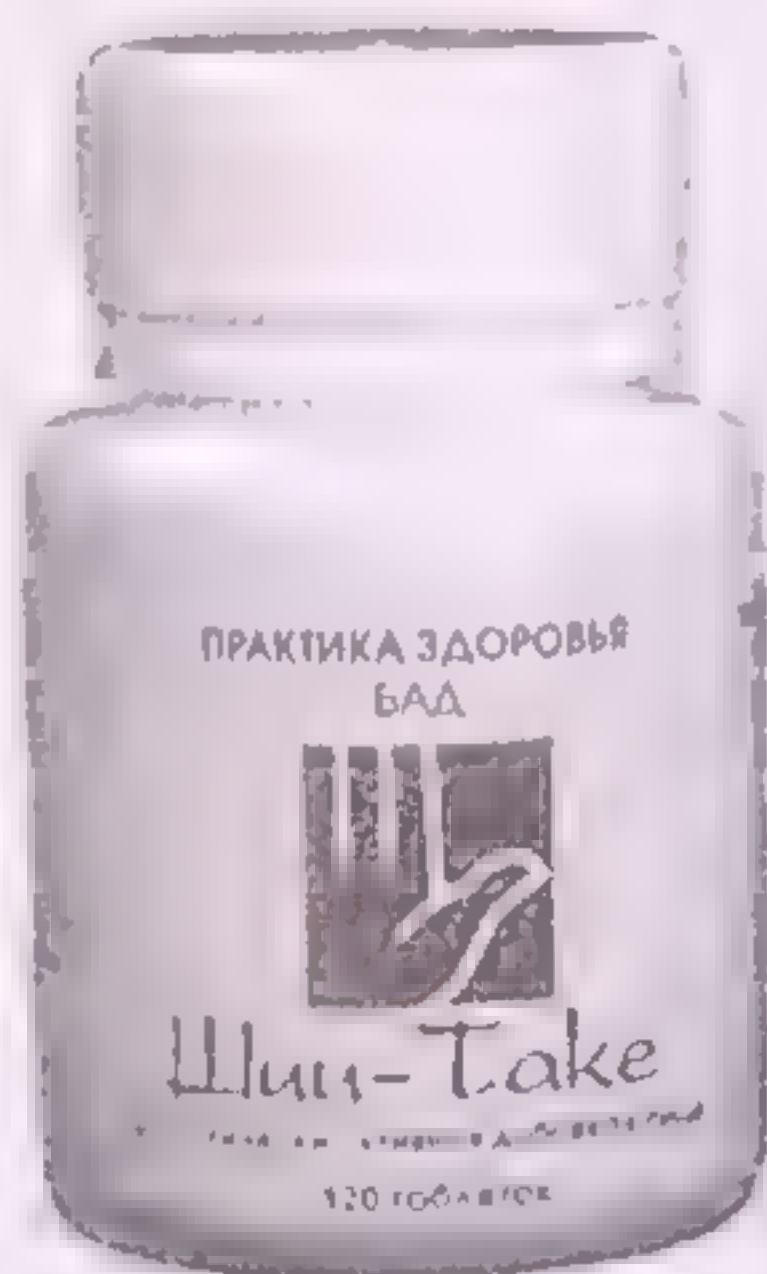
Исследовали шиитакэ и кардиологи. Их интересовало, как эти грибы воздействуют на сердечно-сосудистую систему. Результат оказался впечатляющим: спустя несколько часов после приема настоя грибов шиитакэ холестерин в крови заметно снижается. Следовательно, этот гриб очень полезен для людей, больных атеросклерозом, гипертонией и стенокардией, для тех, кому может угрожать инфаркт или инсульт. Его применяют и при варикозном расширении вен.

Но и это не все. В старинных ма-



мускриптах гриб шии-таке описывается как «средство для сохранения женской красоты и мужской силы». Современные ученые связывают такие свойства гриба с уникальным сочетанием в нем полисахаридов, витаминов, аминокислот и других биологически активных веществ. Шии-таке активно применяют в гинекологии для лечения миомы матки и мастопатии (с ограничением приема на время беременности и кормления грудью). Мужчинам он полезен в качестве профилактики и лечения простатита и аденомы предстательной железы, а также для повышения потенции.

Целебные свойства шии-таке — не миф, а реальность, они доказаны



многовекковой практикой и новейшими исследованиями. В ближайшее время появятся препараты из него, обладающие уникальными возможностями в лечении рака и СПИДа. Но уже сейчас можно применять для сохранения здоровья препарат «Шии-таке», созданный ООО «Практика здоровья БАД» из грибов, выращенных культурным способом на экологически чистых субстратах.

Употреблением в пищу гриба шии-таке когда-то объясняли долгую жизнь и молодость японских императоров. Мужчины и женщины в императорской семье доживали до весьма преклонных лет, не утрачивая детородной функции. Разве это не чудо?

«Шии-таке» — первая в России добавка на основе гриба шии-таке, официально зарегистрированная в Министерстве здравоохранения РФ и прошедшая проверку в НИИ питания РАМН.

**Рекомендуется для профилактики  
и в качестве средства комплексной терапии при:**

- ◀ злокачественных и доброкачественных опухолевых заболеваниях;
- ◀ для уменьшения побочных эффектов химио- и лучевой терапии;
- ◀ вирусных гепатитах;
- ◀ при герпетической инфекции;
- ◀ ВИЧ-инфекции и других вирусных заболеваниях;
- ◀ атеросклерозе, ишемической болезни сердца, гипертонии;
- ◀ сахарном диабете;
- ◀ неврологических заболеваниях;
- ◀ рассеянном склерозе;
- ◀ аденоме предстательной железы;
- ◀ гинекологических заболеваниях.

Телефоны для справок: (095) 744-3706, 717-1090, факс 717-2818  
Бесплатные консультации врача: (095) 717-0163

Сайт: <http://www.shii-take.ru>  
Электронная почта: [info@shii-take.ru](mailto:info@shii-take.ru)



Алла Юнина

# Лунная гимнастика

В прошлом номере вы узнали о том, как влияет на человека прохождение Луны через разные знаки Зодиака. Надеемся, что вы уже разучили три основных упражнения, с которых Иоганна Паунггер и Томас Поппе советуют начинать гимнастику, и убедились в их эффективности. В этом номере вы познакомитесь с упражнениями, которые полезно выполнять в дни, когда Луна проходит созвездие Овна

## Гимнастика и дыхание

Прежде чем приступить к описанию упражнений, немного поговорим о правильном дыхании. Иоганна Паунггер и Томас Поппе обращают внимание на то, что физические упражнения не дадут нужного эффекта, если, выполняя их, дышать неправильно. Во время выполнения упражнений они рекомендуют придерживаться определенных правил.

- Чтобы дыхание было полезным, воздух должен поступать в легкие через нос. В носовых проходах он очищается, согревается и увлажняется. Если дышать ртом, то в легкие часто попадает холодный, сухой и загрязненный воздух. Он способен наделать немало бед сначала в горле, потом в трахее, бронхах и легких.

- Всегда выдыхайте с напряжением. Для этого представляйте себе, что вы дышите не легкими, а тем участком тела, который вы напрягаете.

- Вдох делайте только тогда, когда полностью расслабились.

- Если вы напрягаетесь медленно, если долго держите мышечное напряжение, то попробуйте и выдыхать так же долго. Хорошо распределите воздух в легких, прежде чем снова расслабиться.

- Отдыхая между упражнениями, дышите спокойно.

- В фазе напряжения следите за мышцами лица. Они должны быть расслабленными, даже если какой-то участок тела в этот момент напряжен. На напряжение лица тратится много энергии, которой может не хватить для выполнения поставленной задачи. Паунггер и Поппе советуют понаблюдать за восточными единоборцами: они сохраняют спо-

Продолжение. Начало в №5 за 2005 г.



коинное и бесстрастное выражение лица даже тогда, когда выполняют самые сложные движения руками и ногами.

Придерживаясь описанных простейших правил, замечают авторы книги «Лунная гимнастика», вы на собственном опыте убедитесь, что они обеспечивают увеличение выдержки и снижение мышечной боли.

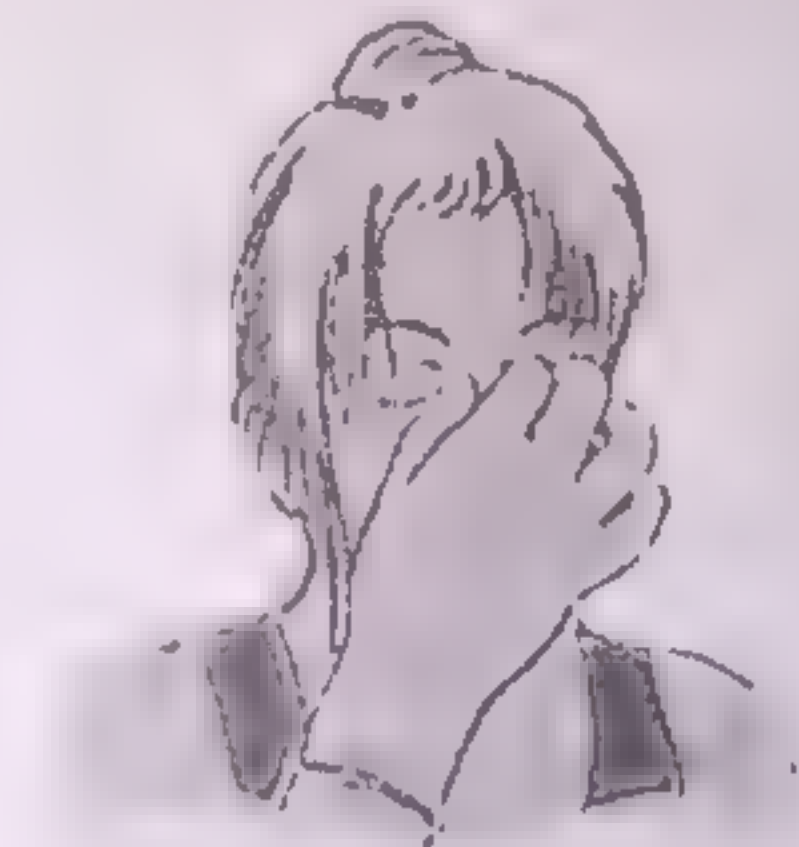
Ну и коль мы уж заговорили о дыхании, полезно будет познакомиться с *лечебным дыханием*, при котором происходит своеобразный внутренний массаж всех органов. Как его выполнять? Сначала надо медленно и спокойно вдохнуть через нос (рот при этом закрыт), наполняя воздухом сначала живот, а потом легкие. Живот при этом выпячивается, а грудная клетка расширяется и поднимается. При выдохе мышцы живота сокращаются и он сильно втягивается внутрь, а грудная клетка опускается. В конце дыхательного цикла надо несколько раз выдохнуть, чтобы освободить легкие от остатков воздуха. Такой вдох/выдох длится 30-60 секунд. Семь вдохов/выдохов, которые желательно делать каждое утро, занимают 3-5 минут. Если вы будете делать это регулярно, то сможете в значительной степени улучшить свое здоровье.

### Луна в знаке Овна

Энергия Овна влияет на область головы. В эти дни человек особенно склонен к головной боли и мигрени. Иоганна Паунггер и Томас Поппе предлагают выполнять в эти дни три упражнения. Приступая к гимнасти-

ке, не забудьте о трех основных упражнениях, предваряющих любую лунную гимнастику.

1-е упражнение. Сжав пальцами правой руки переносицу, легко массируйте этот участок до тех пор, пока это доставляет вам удоволь-



ствие. Время от времени делайте перерыв, чтобы прочувствовать положительное воздействие массажа. Во время упражнения старайтесь дышать медленно и ровно.

2-е упражнение. Большими и указательными пальцами возьмитесь за уши, но не за мочку и не сверху, а где-то посередине, за то



место, которое по субъективным ощущениям покажется вам именно тем, каким нужно (ведь все люди разные, и ощущения у них тоже разные). Осторожно тяните уши по диагонали назад, как будто вы хотите их



широко открыть и растянуть. Сила, с которой вы тянете уши, особой роли не играет.

При правильном выполнении упражнения уже через некоторое время вы почувствуете приятное тепло в области ушей. Может даже возникнуть ощущение, что вы стали лучше слышать. Но иногда должно пройти некоторое время, пока это упражнение начнет «работать», поэтому наберитесь терпения:

Полезно закончить упражнение мягким массажем всего уха. Так же, как на стопе, на ухе расположены рефлексогенные зоны всех органов и частей тела, которые можно стимулировать с помощью этого массажа.

3-е упражнение. Заставьте глаза «побегать». Начните с медленного «бега» по часовой стрелке, стараясь захватить самые дальние уголки, которые только доступны глазу. Семь раз «пробегитесь» по часовой стрелке, семь — против.

В заключение потрите одну ла-

донь о другую, как будто вы заключили выгодную сделку и радуетесь этому. Трите ладони до тех пор, пока не почувствуете тепло. После этого поднимите вверх сложенные вместе руки и поддержите их у лица, прижмите к закрытым глазам, расположив кончики пальцев там, где начинают расти волосы.

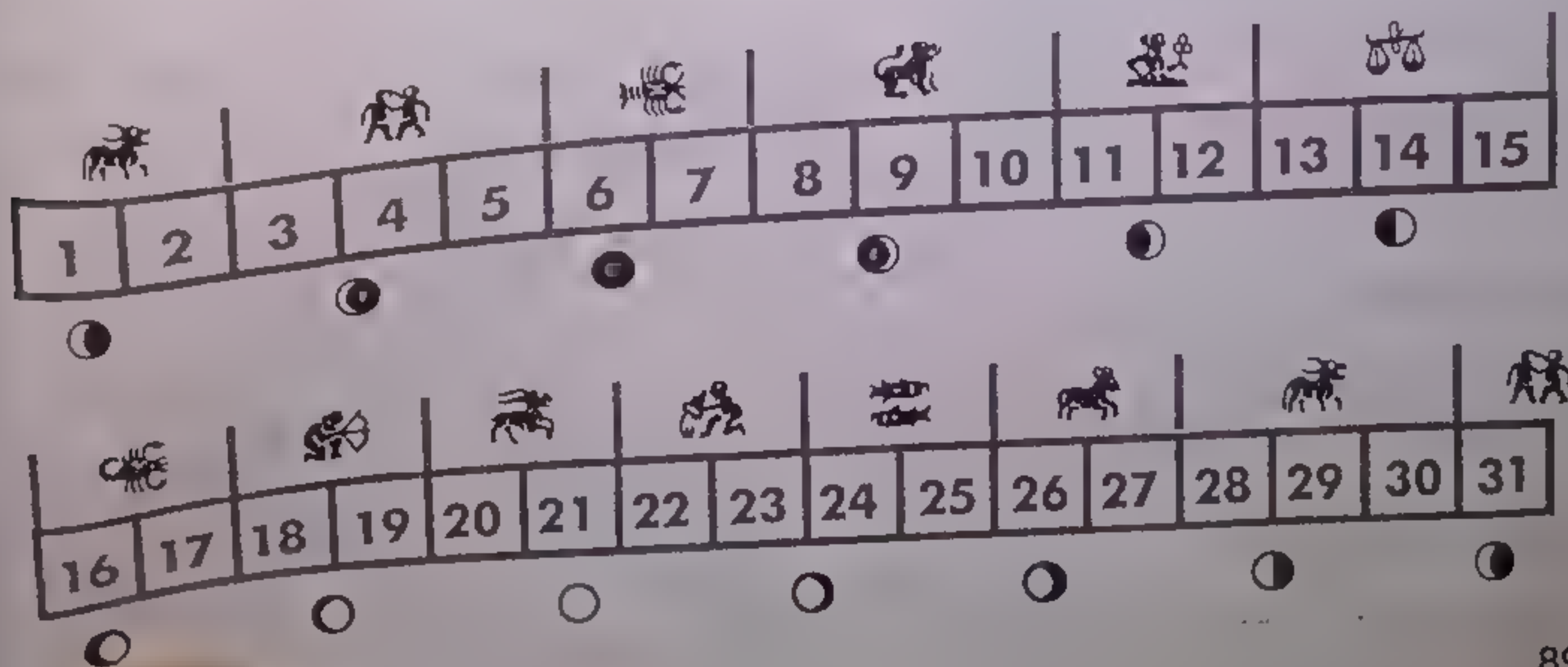
Вот и все упражнения для дней Овна. Теперь только осталось выполнить заключительное упражнение «Привет Солнцу», описанное в прошлом номере.

Что вы еще можете сделать. Идеальным дополнением к описанным упражнением Паунггер и Поппе считают массаж головы. Полезно также перед сном расчесывать волосы деревянной щеткой, проводя по волосам 100 раз. После такого причесывания, уверяют Паунггер и Поппе, вы даже спать будете лучше. Кстати, это можно делать не только в дни Овна.

*Продолжение следует*

## ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ

Июль





## Эти книги жители России могут заказать по почте:

- 001 Стив Шенкман "МЫ — МУЖЧИНЫ" — 52 руб. 80 коп.  
(твердый переплет, 15x21,5 см, 270 стр. с ил.)
- 002 Стив Шенкман "ГОСПОДИН Р. и Я" — 51 руб. 46 коп.  
(твердый переплет, 15x21,5 см, 112 стр. с ил.)
- 003 Татьяна Абрамова "КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ" — 48 руб. 51 коп.  
(мягкая обложка, 14x21 см, 190 стр. с ил.)
- 004 Академик Амосов "ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ" — 41 руб. 51 коп.  
(мягкая обложка, 14x21 см, 190 стр. с ил.)

### Можно заказать по почте и уже вышедшие журналы:

«Будь здоров!» — 30 руб. 56 коп.; «60 лет — не возраст» — 28 руб. 86 коп.  
(информацию об имеющихся в редакции выпусках см. на стр.93).  
Цены указаны с учетом почтовой пересылки заказной бандеролью (без учета авиатарифа).

**Заполните бланк заказа, вписывая в каждую клетку одну букву или цифру, и вырежьте бланк**

Бланк заказа	
почтовый индекс	область (край)
район	а/я
город (поселок, деревня, село)	квартира
улица (квартал, проезд, переулок, бульвар, тупик, шоссе, линия)	дом
корпус	имя
фамилия	код города
отчество	телефон
кол - во экз.	кол - во экз.
001 "Мы - мужчины"	003 "Кодекс здоровья"
002 "Господин Р. и Я"	004 "Преодоление старости"
"Будь здоров!"	
(№ выпуска, год издания, кол-во экз.)	
"60 лет - не возраст"	



# Извещение



**Сбербанк России**

Форма № ПД-4

ЗАО «Шенкман и сыновья»

(наименование получателя платежа)

7729081593

(ИНН получателя платежа)

№

40702810200000000153

(номер счета получателя платежа)

п

«АПР - Банк» (ОАО) г.Москва

(наименование банка и банковские реквизиты)

№30101810400000000632

БИК 044552632

Заказ книг и журналов

(наименование платежа)

Дата

Сумма платежа: руб. коп.

Плательщик (подпись)

Кассир

ЗАО «Шенкман и сыновья»

(наименование получателя платежа)

7729081593

(ИНН получателя платежа)

№

40702810200000000153

(номер счета получателя платежа)

в

«АПР - Банк» (ОАО) г.Москва

(наименование банка и банковские реквизиты)

№30101810400000000632

БИК 044552632

Заказ книг и журналов

(наименование платежа)

Дата

Сумма платежа: руб. коп.

Плательщик (подпись)

Квитанция

Кассир

Впишите в форму ПД-4 (на обороте) свои данные (Ф.И.О., адрес), а также название книги; название, номер и год выпуска журнала (в строках "наименование платежа"). Для краткости указывайте книгу номером: 001, 002, 003, 004 (см.стр.90), а название журнала — сокращенно: "Бз!", "60 лет".  
Например: 001 — 2 экз.; "Бз!" №5, 99 г. — 3 экз.; "60 лет" №3, 01 г. — 1 экз.

Вырезав квитанцию, оплатите ее в любом отделении Сбербанка.  
Вышлите копию этой квитанции вместе с заполненным бланком заказа по адресу: 111673 Москва, а/я №70, "Будь здоров!".  
По вопросам почтовой пересылки звоните по телефону:

(095) 701-15-08



**Информация о плательщике:**

(Ф.И.О., адрес плательщика)

(наименование платежа)

**Информация о плательщике:**

(Ф.И.О., адрес плательщика)

(наименование платежа)

**В следующем номере:**

НОВОЕ В СТОМАТОЛОГИИ  
ЧТО ТАКОЕ РЕЗУС-ФАКТОР?  
СТРАДАНИЯ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ  
ОЧЕНЬ ДОСТУПНАЯ ЙОГА  
КЕФИР, ЙОГУРТ ИЛИ ПРОСТОКВАША?

Подписано к печати 17.05.05. Свидетельство ПИ №77-3853 от 30.06.00. Формат 60х90/16  
Цена свободная. Тираж 110 000 экз. Заказ № 6182

Отпечатано с готовых диапозитивов издательства.

ОАО "Тверской полиграфический комбинат"

170024, г. Тверь, проспект Ленина, 5. Телефон: (0822) 44-42-15

Интернет/Home Page - [www.tverpk.ru](http://www.tverpk.ru) Электронная почта (E-mail) - [sales@tverpk.ru](mailto:sales@tverpk.ru)



## "НАРОДНОЕ РАДИО" СВ 612 кгц

с 7 до 19 часов для всех и для каждого

Дважды в месяц

журнал «Будь здоров!» —

гость студии «Народного радио».

Слушайте передачи о здоровье на этих волнах



### Журналы поступают в продажу в московские киоски и магазины:

- ✓ "Путь к себе", Ленинградский пр-т, 10а
- ✓ "Логос-М", ☎ (095) 974-21-31
- ✓ ДМ-Пресс, ☎ (095) 933-30-62
- ✓ "Мир экологии", ул. Дербеневская, 11а
- ✓ "Медицинская книга", Комсомольский пр-т, 25, ☎ (095) 245-39-27
- ✓ "Помоги себе сам", Волгоградский пр-т, 46/15, ☎ (095) 179-10-20

В редакции есть выпуски

журнала "Будь здоров!" за 1997-2005 гг.:

№12 за 1997 г.; №6-9 за 1998 г.; №4-8, 10-12 за 1999 г.;

№1, 4-10 за 2000 г.; №1-12 за 2001 г.; №1-12 за 2002 г.;

№1-12 за 2003 г.; №1-12 за 2004 г.; №1-6 за 2005 г.

и "60 лет — не возраст" №1-4, 6 за 2001 г.; №1-4 за 2002 г.;

№1, 2, 4 за 2003 г.; №2-5 за 2004 г.; №1-6 за 2005 г.

а также книги:

Н.Амосов "**ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ**"

С.Шенкман "**МЫ — МУЖЧИНЫ**", "**ГОСПОДИН Р. И Я**"

Т.Абрамова "**КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ**"

Украинские читатели могут заказывать журналы по адресу:

✉ 61023 Харьков. До востребования.

Вычисенко Виталию Петровичу

☎ (10380) 57-7000-959

## Коэффициент эрудиции

### ОТВЕТЫ

- |       |       |       |        |
|-------|-------|-------|--------|
| 1. В. | 4. А. | 7. D. | 10. C. |
| 2. А. | 5. А. | 8. C. | 11. В. |
| 3. D. | 6. D. | 9. В. | 12. C. |



# О, как убийственно мы любим...

Тютчевы — старинный дворянский род. Как рассказывают летописи, «хитрого мужа» Захара Тютчева Дмитрий Донской перед Куликовской битвой подсылал к Мамаю. Известно, что задание он выполнил и вернулся живым-здоровым.

Казалось, Федору Ивановичу Тютчеву, родившемуся в 1803 году, тоже была уготована дипломатическая карьера. Сын отставного поручика Ивана Тютчева и помещицы Екатерины Толстой (по матери он доводился родственником Льву Николаевичу Толстому) был очень способен к наукам. В четырнадцать лет он поступил в Московский университет и через четыре года окончил его, сдал кандидатский экзамен. Новоиспеченного кандидата направили в Петербург, в Государственную коллегию иностранных дел. Перед Федором Тютчевым открывалась блестящая перспектива государственной службы. Но близкий родственник граф А.И.Остерман-Толстой, герой войны 1812 года, увез его за границу и пристроил сверхштатным чиновником в русскую миссию в Мюнхене.

Более двадцати лет провел Федор Тютчев за границей в посольствах и миссиях. Однако склонности к чиновничьей службе он не питал и

дипломатической карьеры не сделал. «Так как я никогда не относился к службе серьезно, — писал он с иронией, — справедливо, чтобы служба тоже смеялась надо мной». Зато он овладел многими иностранными языками и приобрел тот «европеизм», который потом на родине так отличал его от соотечественников. Он был знаком со многими выдающимися деятелями Европы, отличался глубоким умом и блестящим остроумием, его охотно принимали в высшем обществе.

Предназначением его была не дипломатия, а поэзия. Еще четырнадцатилетним юношей Федор Тютчев вошел в Московское общество любителей российской словесности. Его стихи заметил и высоко оценил Пушкин, который был всего на четыре года старше, но рано заслужил всеобщее признание как поэт.

В 30-е годы сослуживец по мюнхенской миссии И.С.Гагарин, плененный поэзией Тютчева, стал собирать его стихи и задался целью опубликовать их отдельным томом. Так в России появился первый сборник стихов Тютчева. Сам Федор Иванович терял интерес к своим произведениям, как только они были записаны. Неважно, на чем — на



ТОРИЯ

НО

не сде-  
тносился  
сал он с  
, чтобы  
о мной». —  
ностран-  
тот «ев-  
а родине  
ственни-  
гими вы-  
ропы, от-  
блестя-  
но прини-  
была не  
е четыр-  
едор Тют-  
общество  
овеснос-  
соко оце-  
всего на  
но заслу-  
как поэт.  
д по мюн-  
рин, пле-  
стал соби-  
ся целью  
им томом.  
вый сбор-  
м Федор  
к своим  
они бы-  
чем — на

ключке оберточной бумаги или на  
служебной записке, отправленной  
по назначению.

По воспоминаниям И.С.Аксакова, Тютчев еще в годы студенчества был «жарким поклонником женской красоты». За границей его пленила вдова русского дипломата Петерсона Элеонора, происходившая из знатного баварского рода Ботмер. В 1826 году она стала его женой. Русским языком Элеонора не владела, объяснялась с мужем на французском и немецком.

1837 год был тяжелым для Тютчева. В январе пришла весть о гибели Пушкина, на которую он отозвался строчками:

*Тебя ж, как первую любовь,  
России сердце не забудет...*

А в мае Тютчеву, находившемуся тогда в Турине, сообщили, что у берегов Пруссии сгорел пароход «Николай I», на котором возвращались из России его жена и дети. Загоняя лошадей, он мчался в Любек. К счастью, пассажиров судна удалось спасти, о чем Федор Иванович узнал, лишь подъехав к Мюнхену. Можно только догадываться, что пережили все члены семьи...

Элеонора Тютчева, по рассказам очевидцев, в момент катастрофы не потеряла самообладания, но вскоре после нее слегла и уже не поднялась. Смерть жены потрясла Федора Ивановича.

*Твой милый образ, незабвенный,  
Он предо мной везде, всегда,  
Недостижимый, неизменный,  
Как ночью на небе звезда...*

Тем не менее довольно скоро Тютчев решается на второй брак. Его

избранницей снова становится немка — красавица Эрнестина Дёрнберг. Венчание, на которое он, не получив разрешения начальства, самовольно отправился в Берн, стало поводом для служебного скандала. Тютчев был вынужден подать в отставку.

Но его это вовсе не расстроило. Наконец он освободится от надоевшей службы, сможет вернуться на родину, найдет близких по духу людей. Впрочем, вскоре оказалось, что светская жизнь в Петербурге еще скучнее, чем за границей. Издатель М.П.Погодин так описывал его появление в петербургском салоне: «Низенький, худенький старичок, с длинными, отставшими от висков, поседелыми волосами, которые никогда не приглаживались, одетый небрежно... Вот он входит в ярко освещенную залу; музыка гремит, бал кружится в полном разгаре...

Старичок пробирается нетвердою поступью близ стены, держа шляпу, которая сейчас, кажется, упадет из его рук. Из угла прищуренным взглядом окидывает все собрание... Он ни на ком и ни на чем не остановился, как будто б не нашел, на что обратить внимание... к нему подходит кто-то и заводит разговор... Он отвечает отрывисто, сквозь зубы...». Впрочем, как вспоминает Погодин, увлекшись беседой, Тютчев начинал импровизировать, пересыпал речь колкими остротами, которые тут же подхватывались и разносились по всем петербургским гостиным.

Доходов с Овстуга, родового имения Тютчевых, не хватало, чтобы жить вольным помещиком и содержать семью — пришлось вновь искать службу. Помогло знание чуть ли



но всех европейских языков — Тютчева назначили главным цензором по иностранной литературе.

Двух его дочерей взяли в Смольный институт благородных девиц. И тут, среди подруг своих дочек, он встретил третью любовь — Елену Александровну Денисьеву. Ему было тогда 46, ей — 24. Роман длился 14 лет, родились дети, но оставить Эрнестину Федор Иванович не мог. Он писал жене: «Ах, насколько ты лучше меня, насколько выше! Сколько достоинств и серьезности в твоей любви, и каким жалким я чувствую себя рядом с тобой...». Но и отказаться от Елены он тоже был не в силах. Ей посвящены лучшие лирические стихи Тютчева. Он писал их сразу набело, почти без черновиков.

*Она сидела на полу  
И грудю писем разбирала,  
И, как остывшую золу,  
Брала их в руки и бросала.  
Брала знакомые листы  
И чудно так на них глядела,  
Как души смотрят с высоты  
На ими брошенное тело.*

✱

*Любила ты, и так, как ты, любить —  
Нет, никому еще не удавалось!  
О господи!.. и это пережить...  
И сердце на клочки не разорвалось...*

◆

*О, как убийственно мы любим,  
Как в буйной слепоте страстей  
Мы то всего вернее губим,  
Что сердцу нашему милей...*

Перед Еленой Денисьевой, как перед толстовской Анной Карениной, закрылись все двери. Отвергнутая светом, вечно нуждающаяся в средствах, она медленно угасала.

Когда в 1864 году она умерла от чахотки, Тютчев был на грани сумасшествия. Спасла его верная Эрнестина. Лучшего друга, чем эта мужественная женщина, у него не было.

Через несколько лет друг за другом от чахотки погибли оба внебрачных ребенка Тютчева. Им тоже пришлось жить на положении отверженных. В закрытом пансионе, где воспитывалась дочь Денисьевой, разразился публичный скандал: одной из ее подруг родители запретили поддерживать отношения с незаконнорожденной.

После этих тяжелых потерь Тютчев уже не писал лирических стихов. Казалось, он утратил вкус жизни. Лишь политические события в стране, судьба России, в которую он продолжал верить, вызывали у него интерес. Когда-то, еще живя в Европе, он призывал к единению славян, позже был участником Славянского съезда. Но, не найдя идеалов в Европе, он не обрел их и в России. «В славянофильстве Тютчева было что-то парадоксальное, — заметил один тонкий наблюдатель. — Уж слишком не похож Тютчев на славянофилов с их армяками и бородами, с их истовой религиозностью и барским мужиколюбием».

Известный дагеротипист Сергей Львович Левицкий в 60-е годы сделал портрет Тютчева. Это было время любви к Денисьевой — самое плодотворное в его творчестве.

«Талант Тютчева, по самому свойству своему, не обращен к толпе... Для того, чтобы вполне оценить его, надо самому читателю быть одаренным некоторой тонкостью», — писал о поэте Тургенев.

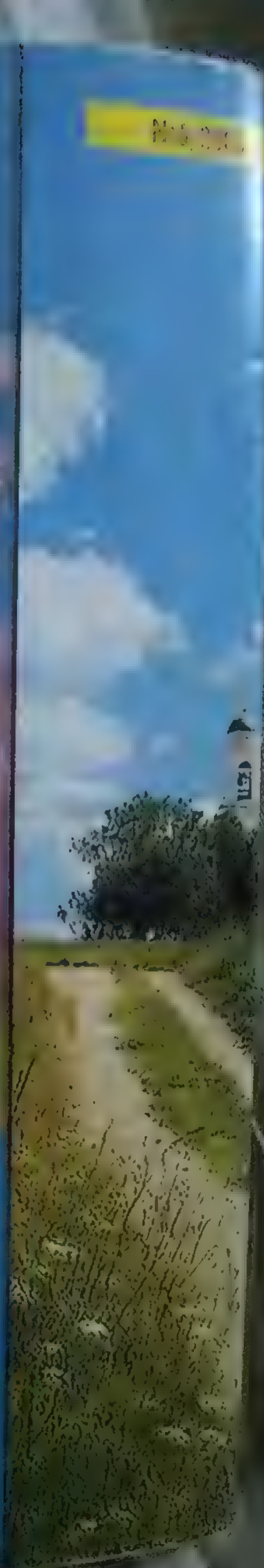


оргей  
сде-  
пре-  
люс



ИЮНЬ

ИЮНЬ



# ЗДОРОВЬЕ МОСКВА



Адресно-справочное бюро  
г. Москва



# БУДЬ ЗДОРОВ!

№7  
2005

100  
СТРАНИЦ  
О САМОМ  
ГЛАВНОМ

Как загорать?

Поджелудочные страдания • **Новое**

■ **СТОМАТОЛОГИИ** • Какой у вас резус?

Домашний массаж

ISSN 1682-4237

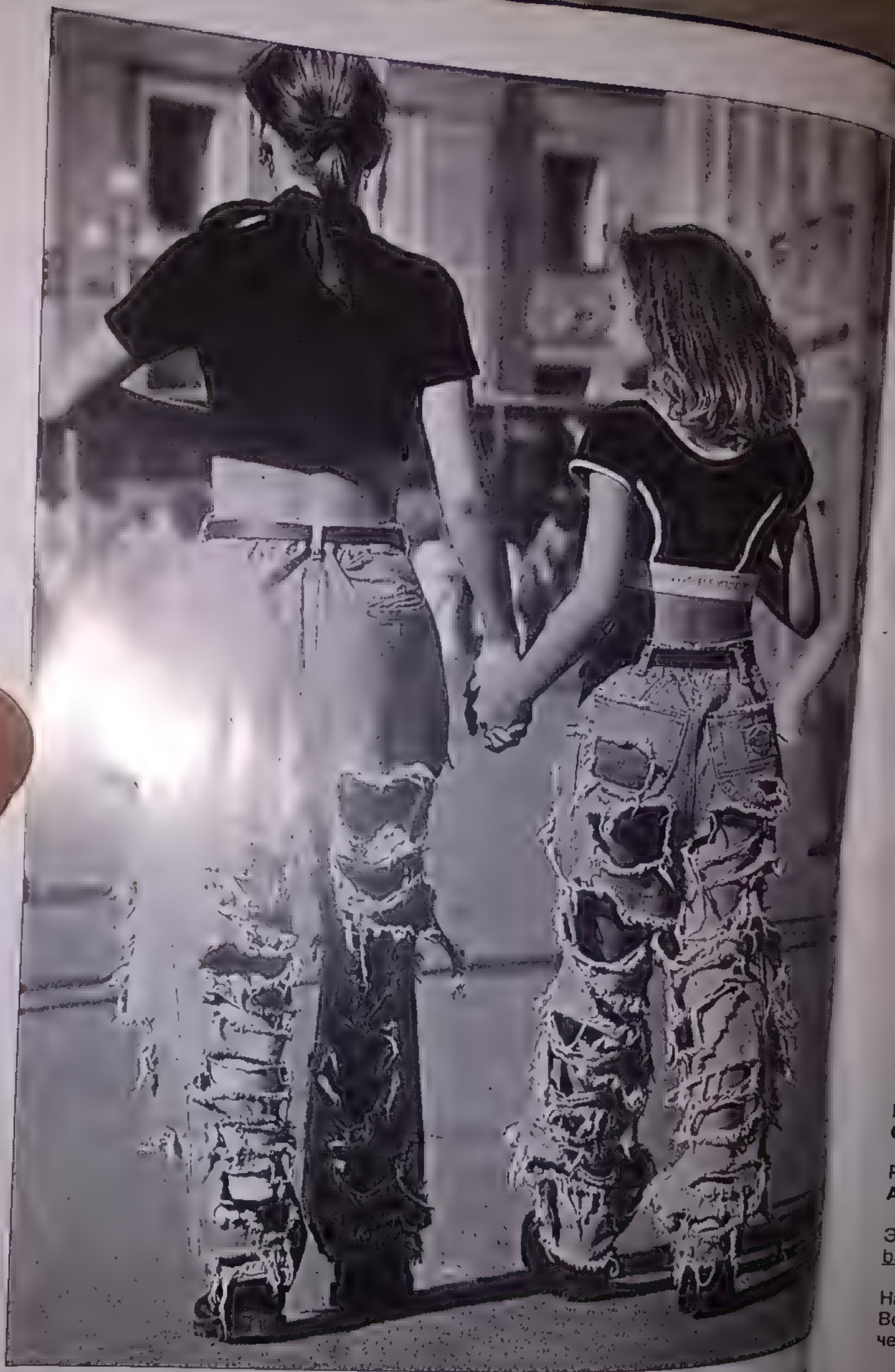


05007



9 771682 423005





ПОП-МОДЕЛИ

Фото Дмитрия Соколов

Е  
М  
С  
В  
И  
"L  
Ж  
Ст  
Ди  
Бо

Глав  
Вер

Реда  
Вик  
Бори  
Андр  
Влад  
Нина  
Гали

Зам.  
Алла

Обозр  
Татья  
Вален  
Олег П

Редакт  
Елена  
Марин

Отдел р  
Татьяна

Верстка  
Сергей

Рисунки  
Адольф

Электрон  
budzdogo

Наш сайт  
Возможн  
через Инт

© "Будь з



Ежемесячный журнал  
№7 (145), июль, 2005 г.  
Основан 5.1.1993 г.  
Выходит с июля 1993 г.

Издатель — ЗАО  
"Шенкман и сыновья"

Журнал основан  
Стивом Шенкманом

Директор  
Борис Шенкман

Главный редактор  
Вера Шабельникова

Редакционный совет  
Виктор Ахломов  
Борис Бочаров  
Андрей Ильницкий  
Владимир Найдин  
Нина Самохина  
Галина Шаталова

Зам. главного редактора  
Алла Юнина

Обозреватели  
Татьяна Абрамова  
Валентина Ефимова  
Олег Грибков

Редакторы  
Елена Травникова  
Марина Синицина

Отдел распространения  
Татьяна Сыромятникова

Верстка  
Сергея Соколова

Рисунки  
Адольфа Скотаренко

Электронная почта:  
[budzdorov@msk.tsi.ru](mailto:budzdorov@msk.tsi.ru)

Наш сайт: [www.bud-zdorov.ru](http://www.bud-zdorov.ru)  
Возможна подписка  
через Интернет.

© "Будь здоров!", 2005 г.

# БУДЬ ЗДОРОВ!

## В НОМЕРЕ:

**АНДРЕЙ КРОТКОВ**

Мы и наши предки .....4

**СЕРГЕЙ АЛЕШИН**

Новый подход к старой болезни .....8

**ВЛАДИМИР ПОСПЕЛОВ**

Как загорать? .....15

**НАТАЛЬЯ ТОМИЛИНА**

Очки — защита, а не украшение .....19

**НИНА САМОХИНА**

Поджелудочные страдания .....22

**РОСТИСЛАВ ЛОМАКИН**

Домашний массаж .....27

**ВАЛЕНТИНА ЕФИМОВА**

Новое в стоматологии .....32

**ТАТЬЯНА ЯКОВЛЕВА**

Какой у вас резус? .....38

**ЭНЦИКЛОПЕДИЯ «БЗ!»**

Простатит .....45

Поможем друг другу .....53

Консультация специалиста .....55

**ГАЛИНА КУЗНЕЦОВА**

Кефир, йогурт или простокваша? .....59

**ТАТЬЯНА АБРАМОВА**

Букет в тарелке .....66

**ВЛАДИМИР СКРИПАЛЕВ**

До трех — на всю жизнь .....72



Адрес редакции:

Москва, 127018  
Суцевский вал, д.5,  
строение 15

Телефон/факс: 710-72-61

Наши банковские  
реквизиты:

расчетный счет  
№40702810200000000153  
в "АПР-Банк" (ОАО),  
г. Москва  
БИК 044552632  
корр. счет  
№30101810400000000632  
ИНН 7729081593

## ЕЛЕНА ТРАВНИКОВА

Забывшие игры . . . . .76

Без подробностей . . . . .80

## ТАТЬЯНА ПОРЕЦКАЯ

Любовь в стиле эпохи . . . . .82

Коэффициент эрудиции . . . . .87

## АЛЛА ЮНИНА

Лунная гимнастика . . . . .88

## ВАЛЕРИЙ БЛЮМФЕЛЬД

Жизнь по-чеховски . . . . .93

## Дорогие друзья!

Подписка на второе полугодие закончилась. Мы еще не знаем ее итогов, но, судя по напряженной борьбе, в которой она проходила, можем предвидеть, что количество подписчиков у нас уменьшится. Отголоски этой борьбы доходили до редакции в виде встревоженных телефонных звонков и писем.

Постоянные читатели, не желавшие расставаться с журналом «Будь здоров!», были обижены на почту за то, что их отказывались подписывать по каталогу «Пресса России» (по индексу 73035).

То, что наш журнал включен еще и в каталог «Почта России», не спасало положения — заглянуть в него многие просто не догадывались.

Понятно, что не все читатели могли позвонить в редакцию, чтобы посоветоваться и принять верное решение. Тем, кто дозванивался, мы рекомендовали подписаться по каталогу «Почта России», по индексу 99555.

Мы бесконечно благодарны верным подписчикам, которые отстаивали свои и наши права. О том, какую стойкость им иногда приходилось проявлять, написал нам москвич Федот Петрович Коннов:

«17 мая прислали мне с почты письмо с просьбой срочно явиться с квитанцией подписки на журнал «Будь здоров!», оформленной по каталогу «Пресса России». На почте у меня взяли квитанцию,



выложили деньги. Я не стал их брать. Попросил дать справку о том, что квитанция от меня получена, а от денег я отказываюсь. Такую справку мне не давали. Я заявил, что не уйду, пока не получу ее. Сидел до закрытия почты. Когда в зале никого кроме меня не осталось, ко мне подошла солидная дама и вытолкала меня, 89-летнего инвалида, участника войны, в дверь. Я упал на бетонный пол. К счастью, обошлось без травм. Конечно, я мог оказать ей сопротивление, но воспитание не позволило.

19 мая я снова пришел на почту и взял другой каталог — «Почта России». Меня без звука подписали на оба журнала — «Будь здоров!» и «60 лет — не возраст». Вот так перипетии борьбы подписных агентств коснулись и меня».

Приносим свои извинения Федоту Петровичу и другим читателям, попавшим в подобные «перипетии». Очень жаль, что им пришлось тратить столько сил на такую, казалось бы, формальную процедуру. Почтовые отделения этой весной были превращены в поля битвы. Причем не по вине рядовых работников — они лишь выполняли предписание начальства (хотя грубое поведение, конечно, непростительно никому).

Недавно Антимонопольный комитет установил, что запрет на подписку по каталогу «Пресса России» был незаконным. Но поезд, как говорится, ушел — если иметь в виду полугодовую подписку. Правда, положение можно исправить и сейчас. Самый простой путь — подписаться на оставшиеся 4 месяца (с сентября по декабрь) по каталогу «Почта России» (индекс 99555) — в этом вам точно не откажут. Не должны отказывать и в подписке по каталогу «Пресса России» (индекс 73035), но тут возможны осложнения (борьба-то продолжается!).

Пока в нашей стране будет происходить передел собственности, пока одно агентство будет выталкивать с рынка подписки всех конкурентов, мы не застрахованы от неприятностей. Опыт нынешней весны послужил нам уроком. Мы уже готовим меры подстраховки для следующей подписной кампании, которая начнется 1 сентября. Поскольку ситуация может меняться, просим вас внимательно следить за сообщениями о подписке.

Спасибо вам за поддержку в эти трудные для редакции месяцы.

**Будьте здоровы!**

Главный редактор



Вера Шабельникова



# Мы и наши предки

В прежние времена люди отличались отменным здоровьем — не то что мы, слабые и болезненные. Эту расхожую фразу можно услышать сейчас на каждом шагу. Объяснение напрашивается само собой: современные люди, в отличие от предыдущих поколений, живут в крайне неблагоприятных для здоровья экологических условиях. Действительно, еще век назад окружающая среда не создавала для иммунной системы человека таких перегрузок. Но только ли в экологии дело? Чем тогда объяснить, что мы живем гораздо дольше, чем наши предки?

Все далеко не так просто, как кажется.

Статистика в давно минувшие времена не велась. Единственные источники, которые есть в нашем распоряжении, — записи хронистов и современные результаты исследований человеческих останков разных эпох, обнаруженных археологами. Если суммировать и обобщить эту информацию, то окажется, что «здоровых» и «больных» эпох не бывает. Во все времена жили на свете и отменные здоровяки-богатыри, которых никакая хворь не брала, и люди весьма хлипкие, причем последних всегда было больше. А болезни нашего времени, как выясняется, были свойственны и далеким предкам — просто в те времена они не диагностировались.



Во все эпохи и у всех народов имелся своего рода «средний показатель национального здоровья». Показатель сомнительный, вроде анекдотической «средней температуры по больнице», но только он может дать хоть какое-то представление о здоровье людей в ту или иную эпоху. Как выясняется,

зависел этот «средний показатель» не столько от экологической обстановки, сколько от традиционного образа жизни, уровня санитарии и медицины, положения человека в обществе, его достатка. Характерно, что благодатные и неблагоприятные природно-климатические условия тоже не имели первостепенного значения. Редкостным здоровьем отличались жители Эллады (Древней Гре-



ции) в эпоху ее расцвета, то есть в VI-IV веках до нашей эры. Речь идет, понятное дело, о свободных гражданах, а не о рабах.

Жителей Афин, Спарты, Фив, Микен, Тиринфа и других эллинских полисов не надо было агитировать за здоровый образ жизни, они его придерживались по традиции. Питались свежей пищей — мясом, рыбой, пшеничным хлебом, медом, оливками и оливковым маслом, овощами и фруктами. Пили воду из горных родников. Вино употребляли только натуральное виноградное, обязательно разбавляя его водой, — того, кто пил неразбавленное вино, считали сумасшедшим. Занятия спортом входили и в школьную программу, и в повседневный образ жизни. Про никудышного человека говорили: «Он не умеет ни читать, ни плавать». Свободное время посвящалось умным беседам на ученые темы и философским спорам. Эллины громкими криками восторга и одобрения приветствовали красивых женщин, вечерами выходили на городскую площадь полюбоваться звездным небом или ярким закатом, обожали петь и танцевать. Здоровье и физическая сила в Древней Элладе были нормой, которая обеспечивалась идеальным сочетанием традиционного уклада жизни и природно-климатических условий.

Образы цветущих, здоровых, идеально сложенных эллинских мужчин и женщин были запечатлены в огромном количестве скульптур того времени — а надо помнить, что моделями скульпторам служили вовсе не особо выдающиеся люди, но простые сограждане, которые считали за честь позировать для создания произведений искусства.

Правда, у древних эллинов были свои заскоки и ошибки. Например, в Спарте отбраковывали новорож-

денных младенцев — слабеньких беспощадно убивали. В итоге спартанцы были народом крепким, грубоватым и воинственным, а вот художников, певцов, мыслителей из своей среды почти не дали.

Отменным здоровьем и физической силой отличались древние скандинавы VII-X веков нашей эры, жившие в вовсе не идеальных, а напро-



Фото Ю. Майоровой

тив, весьма суровых природных условиях, сходных с российскими. Такие же сведения в исторических источниках приводятся и о наших пред-



ках, центральноевропейских славянах IV-VI веков нашей эры: великим ростом, крепки, выносливы, необыкновенно сильны, неприхотливы в еде, бегают быстрее лошади, плавают как рыбы... Не жаловались на здоровье британские, ирландские и континентальные кельты, германцы, древние римляне времен Республики (VI-I века до нашей эры), китайцы классического периода их истории (VIII век до нашей эры — X век нашей эры), индейцы Северной Америки (до появления там европейцев). То есть люди той эпохи, которую можно назвать детством человечества.

И тем не менее биомедицинские исследования хорошо сохранившихся останков древних людей показали, что проблемы со здоровьем имелись и в давние времена. Медики, изучавшие мумию египетского фараона Тутанхамона, поставили ему такой «диагноз»: скончавшийся в возрасте около 19-20 лет юноша страдал кариесом зубов, остеопорозом (разрежением костной ткани, ломкостью костей), имел признаки начинавшегося артрита (воспаления суставов) и сколиоза (искривления позвоночника). Весьма пухлые «истории болезни» успели накопить и многие другие древнеегипетские вельможи, чьи мумифицированные останки были исследованы. Мало кто из них дожил до 40 лет, и у всех наличествовал список различных хронических, инфекционных и паразитарных заболеваний — ревматизм, подагра, артрит, туберкулез, лейкемия, малярия, эхинококкоз, лейшманиоз. Считается, что причина слабого здоровья правителей Египта — близкородственные браки.

Значительное ухудшение «среднего показателя национального здоровья» во всей Европе, от Гибралтара до Урала, произошло в эпоху средневековья. Экологические показатели не ухудшились — Европа была по-

прежнему девственно чиста. Зато резко упал материальный уровень жизни, полуголодное существование стало для большинства привычным. Презиралась всяческая забота о теле — это сказывалось на уровне гигиены. Увеличились военные опасности и связанная с ними психологическая тревожность, резко снизились защитные силы человеческих организмов. В VI и XIV веках эпидемии чумы унесли треть всего населения континента.

К VIII веку заметно изменился даже физический тип среднего европейца. Сравнительно с древним кельтом, эллином и германцем он в основной массе выглядел довольно убого — низкорослый, слабосильный, тщедушный, кривоногий, жидковолосый. В доспехи «могучего непобедимого рыцаря» той эпохи сегодня с трудом может влезть 12-13-летний подросток. Средняя продолжительность жизни людей того времени составляла 24-26 лет.

Массовыми недугами были авитаминозы от скудной и однообразной пищи (цинга, пеллагра, рахит), слабость мышц и мышечных связок и происходившие от этого грыжи (килы), заболевания костей (не случайно самыми популярными целителями в ту эпоху были так называемые костоправы).

Полуголодная жизнь делала мечты о еде и сытости навязчивыми. Образ счастливого обжоры (точнее, человека, всегда наедающегося до сыта и сверх того) — популярная фигура средневековой литературы. Правда, обжора этот по нашим меркам мелковат. Во французском ла (стихотворной повести) XI века герой съедает жареную курицу, пяток яиц, десять слив, выпивает три кружки молока — и окружающие ахают: как все это в него влезло? Согласимся, на легкий завтрак не похоже, но для матерого едока —



маловато. Хотя и такое переедание здоровья никому бы не прибавило.

Необыкновенное, неведомое в античности распространение обрели в средневековые нервные и психические заболевания (истерия, неврастения, эпилепсия), нейроревматоидные недуги («пляска святого Витта» — ревматическая хорея), кожные болезни. Массовыми стали глаукома, трахома, помутнение роговицы (бельмо), отчего Европу наводнили толпы незрячих нищих.

Характерно, что именно в средневековые образ здорового и красивого человека стал настоящим объектом поклонения. Здоровых и красивых было так мало, что их почитали как святых или осененных Божьей благодатью.

Примерно через эти же исторические ступени прошла и Россия. Наши предки IX-XIII веков были и вправду сильны, здоровы и крепки — как былинные герои Илья Муромец и Микула Селянинович, как здоровенные новгородские ушкуйники.

С монгольского завоевания и вплоть до конца XVIII века качество русской жизни в основной массе населения прогрессивно снижалось. Возрастал государственный гнет, забывались и вырождались традиции народного быта, ухудшалось питание, падал уровень гигиены, росла заболеваемость. Изменения к лучшему в жизни русского народа начались только в середине XIX века, после падения крепостного права, когда на народное благосостояние и здравоохранение стали выделяться хоть какие-то средства.

Принято с восторгом говорить: раньше в русских семьях было много детей — вот какие чадолюбивые и заботливые предки! Не то что нынешние — один ребенок, редко два, и уже стонут... Но многодетность вовсе не была следствием чадолюбия.

Семье требовались работники, а детская смертность была чудовищной! В старости простой русский человек прежних времен ни на кого не мог рассчитывать, кроме как на детей, — пенсия ему не полагалась. Дети были его «социальной гарантией».

Позволю себе привести пример из истории собственной семьи. У моих прадеда и прабабки по материнской линии за период с 1876 по 1902 год родилось 18 (!) детей. Выжили шестеро — 5 девочек и 1 мальчик. Двенадцать детей скончались, не дожив до полугода. Смертность — 66%! Рассчитывая на помощь детей в будущем, мои предки производили их на свет «с запасом», не прикидывая, смогут ли прокормить такую ораву, если все выживут. Такая «демографическая стратегия» полностью оправдалась. Прабабушка, родившаяся в 1860-м, дожила до 1939-го, на покое, окруженная детьми и внуками. А прадедушка, родившийся в 1858-м, не имевший вредных привычек и всю жизнь занимавшийся физическим трудом на свежем воздухе в экологически чистой среде, умер в 1904-м, всего 46 лет от роду — инсульт.

Таких примеров можно привести множество. Следуя обычной для человека склонности приукрашивать прошлое, подгоняя под одно представление совершенно разные времена, абсолютизируя отдельные факты здоровья и долгожительства, мы невольно искажаем картину жизни наших предков. А она, как следует даже из этого краткого обзора, гораздо чаще была и нелегкой, и недолгой. Вместо того чтобы дразнить себя сусальными картинками былой райской жизни среди молочных рек и кисельных берегов, не лучше ли просто поблагодарить предков за наше собственное существование и усвоить уроки истории, которые всегда полезны?



СЕРГЕЙ АЛЕШИН  
Сergeй Алешин, кандидат медицинских наук

# НОВЫЙ ПОДХОД К СТАРОЙ БОЛЕЗНИ



Эмоциональное возбуждение сопровождается у гипертоников чрезмерными тратами жизненных сил и энергии. Это происходит из-за повышенной проницаемости клеточных мембран, о чем уже рассказывалось. Как же заставить клетки вести себя иначе? Необходимо так откорректировать обмен веществ, чтобы он был направлен на стабилизацию клеточных мембран. Во многом это зависит от питания

## Опасность вегетарианства для гипертоников

Во многих оздоровительных системах вегетарианство является одним из важнейших условий здорово-

го образа жизни, но эта диета — не для гипертоников. Как уже говорилось, главная причина гипертонии — врожденный дефект клеточных мембран, а именно слабость их калиево-натриевых насосов. Встроенные в мембрану клеточные насосы представляют собой крупные белко-

Продолжение. Начало в №4-6 за 2005 г.



вые молекулы. Вот почему гипертоники более чем кто-либо нуждаются в регулярном поступлении с пищей полноценных белков, со всеми аминокислотами, которые содержатся в мясе, рыбе, птице, яйцах, твороге и других продуктах животного происхождения. Иллюстрацией в пользу этого довода могут служить исследования, проведенные американскими учеными. Они наблюдали за 10 тысячами человек в возрасте 20-59 лет. В результате выяснилось: у тех, кто потреблял более 80 г белка в сутки, систолическое и диастолическое артериальное давление было ниже по сравнению с теми, в чей рацион входило менее 45 г белка.

Отказываясь от животных белков, вегетарианцы лишают себя таурина, карнитина, коэнзима Q10, витамина B<sub>12</sub> и других ценных биологически активных веществ, содержащихся в животных продуктах. Оптимальное ежедневное поступление белка с пищей должно составлять 1-1,5 г на килограмм веса, причем 50-60% из них должны быть животными белками. Правда, следует уточнить, что во второй половине жизни не стоит налегать на мясо крупных домашних животных. Дело в том, что они в основном выращиваются не на травах, а на комбикормах. В результате в организме животных накапливаются вещества, которые способствуют сужению сосудов у человека, повышению свертываемости крови, воспалительным процессам. Лучше есть мясо птицы, творог, яйца и особенно рыбу.

### Жиры: две стороны медали

Многие люди, следуя рекомендациям диетологов, к жирам относятся почти со страхом: дескать,

они повышают холестерин, от них толстеют. Но такая оценка совершенно неправильная. Следует отличать жиры, содержащие *насыщенные жирные кислоты* (сохраняющие твердую консистенцию вне холодильника: говяжий, свиной жир, сало, сливочное масло), и жиры, содержащие *ненасыщенные жирные кислоты* (при комнатной температуре, как правило, они находятся в жидком состоянии). Последние представляют собой в основном растительные масла — подсолнечное, кукурузное, соевое, оливковое, есть и животное — рыбий жир.

Большинство масел легко вступают в химические связи. Например, при контакте с воздухом они легко окисляются и прогорают. Растительные масла подвергают промышленной процедуре гидрогенизации, после которой они приобретают более плотную структуру и превращаются в твердые или полутвердые маргарины.

Ну а каково влияние жиров на здоровье? Следует сразу отметить, что они необходимы организму, поскольку являются великолепным источником энергии.

Вместе с тем жиры, содержащие насыщенные жирные кислоты, способны повышать уровень холестерина в крови, поэтому превышение рекомендуемой нормы (составляющей примерно 23 г в сутки), особенно в сочетании с большим количеством углеводов, вредно.

Этот негативный эффект побудил заменять животные жиры растительными маслами. Но и здесь оказалось не все так просто, что и показал «израильский парадокс». В Израиле поставили эксперимент в масштабах всей страны — по потреблению растительных масел



вышли на одно из самых высоких мест в мире. И что же? Уровень заболеваемости гипертонией и другими сердечно-сосудистыми заболеваниями, диабетом II типа и ожирением оказался выше, чем в США и Европе. Неграмотное употребление растительных масел, как выяснилось, может принести больший вред, чем употребление животных жиров.

Поэтому советую избегать маргаринов, которые преподносятся наивному потребителю как «легкое масло», но на самом деле содержат измененные жирные кислоты. Имейте в виду, что таковые содержатся не только в маргаринах, но и в хлебе, майонезе, пирожных, тортах и другой выпечке.

### Как разобраться в маслах

Чтобы осознать угрозу, исходящую от жидких растительных масел, необходимо научиться разбираться в том, какие ненасыщенные жирные кислоты в них содержатся. Ненасыщенные жирные кислоты делятся на три класса: омега-3, омега-6 и омега-9 (буквой греческого алфавита «омега» обозначается крайний атом углерода, от которого отсчитывается положение ненасыщенной, двойной, связи в молекуле жирной кислоты).

Омега-3 и омега-6 — это полиненасыщенные жирные кислоты, молекулы которых могут содержать от 2 до 6 ненасыщенных связей. К примеру, к жирам омега-3 относится альфа-линоленовая кислота, которой очень много в льняном масле. Представителем омега-6 выступает линолевая кислота, в больших количествах содержащаяся в подсолнечном и кукурузном маслах. Эти обе кислоты являются незаменимыми,

раньше их даже называли витамином F. В организме из альфа-линоленовой образуются эйкозопентаеновая (ЭПК) и докозогексаеновая (ДГК) кислоты, а из линолевой — арахидоновая кислота. Эти три кислоты очень важны: присутствуя в клеточных мембранах, они обеспечивают необходимое жидкокристаллическое состояние мембран, похожее на расплавленный парафин. Кроме того, из этих кислот образуются эйкозаноиды, или простогландины, — вещества, обладающие сильной биологической активностью. Они сужают или расширяют сосуды, влияют на свертываемость крови, изменяют температуру тела, участвуют в восстановительных реакциях.

А теперь главное: эйкозаноиды из арахидоновой кислоты (ненасыщенной жирной кислоты класса омега-6) оказывают сосудосуживающее влияние и увеличивают артериальное давление, повышают уровень холестерина и свертываемость крови. Эйкозаноиды из жирных кислот класса омега-3, наоборот, снижают артериальное давление за счет расширения сосудов, уменьшают холестерин, разжижают кровь. А что в основном потребляют наши граждане? Подсолнечное и кукурузное масла, содержащие омега-6. Кстати, по статистике, соотношение жиров омега-6 и омега-3 в рационах жителей западных стран равно 15(17):1, в то время как надо стремиться к равному потреблению омега-3 и омега-6. По мнению специалистов, если бы это соотношение было хотя бы 4:1, то смертность от сердечно-сосудистых заболеваний уменьшилась бы на 70%!

Чтобы поддерживать равновесие между омега-3 и омега-6, надо



употреблять льняное масло, целебные свойства которого многим известны. Достаточно принимать лишь по 1-2 столовых ложки (хотя можно и вдвое больше), добавляя в салаты, каши. Следует соблюдать правила использования льняного масла. Нагревать его нельзя ни в коем случае! Льняное масло очень легко окисляется и начинает горчить, поэтому его надо хранить в холодильнике под плотно закрытой крышкой. Удобнее в этом плане употреблять льняное семя. Пропустите его через кофемолку, получится вкусный порошок. Правда, в льняном семени альфа-линоленовой кислоты содержится меньше, чем в льняном масле.

Еще один нюанс: чтобы альфа-линоленовая кислота из льняного масла превратилась в ЭПК и ДГК, организму необходим фермент *дельта-6-десатураза (Д6Д)*, который нуждается в витаминах С, В<sub>3</sub>, В<sub>6</sub>, в цинке и магнии. Действие фермента Д6Д нарушается из-за алкоголя, других токсических веществ, а также из-за влияния омега-6-кислот, которые «перехватывают» фермент, поскольку он нужен и им для преобразования линолевой кислоты в арахидоновую.

К счастью, природа сделала людям подарок в виде рыбьего жира, в котором ЭПК и ДГК содержатся в готовом виде. Больше всего его в рыбах, обитающих в холодных водах: в скумбрии, лососе, треске, форели, тунце, а также в крабах и креветках. В качестве эталона можно взять рыбий жир лосося, в 3 г жира которого содержится 1 г ЭПК и ДГК. Вот почему для гипертоника рыба — лекарство.

В качестве примера можно привести исследование, в котором участвовало 11 324 пациента, пере-

несших инфаркт миокарда. Ежедневный прием 850 мг ЭПК и ДГК уменьшал риск внезапной смерти на 45%. Удивительно, но для достижения этого показателя требовалось всего три месяца принимать рыбий жир.

Защита сердечно-сосудистой системы с помощью ЭПК и ДГК основана на том, что они оказывают противоаритмический эффект, препятствуют образованию кровяных сгустков, снижают уровень триглицеридов в крови, уменьшают проявления атеросклероза, улучшают состояние сосудистых стенок. Не случайно Американская кардиологическая ассоциация всем пациентам с заболеваниями сердечно-сосудистой системы рекомендует ежедневно принимать 1 г ЭПК и ДГК, что соответствует 3 г жира из лосося.

Замечу, что сейчас продается множество препаратов рыбьего жира. Но выбирать эти препараты нужно, основываясь на содержании в них ЭПК и ДГК, которыми и ценен рыбий жир. Избегайте покупать препараты, где не указано содержание этих кислот в одной капсуле (или грамме). Не покупайте и те препараты, которые не имеют свето- и воздухонепроницаемую упаковку, а также антиоксиданты.

Рыбий жир легко окисляется и в результате становится ядом. Чтобы подстраховаться, на всякий случай при приеме больших доз рыбьего жира употребляйте в качестве антиоксиданта витамин Е в дозировке 100-400 МЕ (международных единиц). Чтобы снять неприятный вкус рыбьего жира, принимайте его вместе с пищей.

Теперь перейдем к жирным кислотам класса омега-9. Они имеют



одну ненасыщенную связь в своей молекуле, поэтому называются мононенасыщенными жирными кислотами. Их представителем является олеиновая кислота, которой много, например, в оливковом и рапсовом маслах.

Оливковое масло, обладающее антисклеротическими свойствами, не случайно входит в средиземноморскую диету. Известно исследование итальянских врачей: их пациенты в течение полугода употребляли оливковое масло высокого качества (первого холодного отжима — extra virgin) и затем такое же время — подсолнечное. Дозировка составляла 4 чайные ложки для мужчин и 3 чайные ложки для женщин. Так вот, во время приема оливкового масла систолическое давление снизилось в среднем с 134 до 127 мм рт.ст., а диастолическое — с 90 до 84. При этом дозировка гипотензивных препаратов была снижена наполовину, а треть пациентов вообще от них отказалась. На фоне же приема подсолнечного масла снижения давления не наблюдалось.

Целебные свойства нерафинированного оливкового масла в первую очередь объясняются не высоким содержанием олеиновой кислоты, как думают многие, а наличием в нем особых растительных антиоксидантов полифенолов. Кроме того, в оливковом масле первого холодного отжима содержатся бета-каротин, витамин Е, хлорофилл с высоким содержанием магния, сквален, защищающий сердце, и фитостеролы, снижающие уровень холестерина.

Итак, сделаем вывод: суточная доля жиров при типовом рационе 2000 килокалорий должна составлять 30%, или 67 г. Насыщенных, по-

линснасыщенных (омега-3 и омега-6) и мононенасыщенных жиров (омега-9) следует потреблять по 20 г. Как уже говорилось, соотношение омега-6 и омега-3 в идеале для здорового человека должно составлять 1:1, при гипертензии потребление жиров омега-6 нужно уменьшить, увеличив долю жиров омега-3 и омега-9.

### Углеводы: блеск и нищета современного питания

На примере углеводов можно дать обоснованный ответ на вопрос, почему в XX веке смертность от сердечно-сосудистых заболеваний возросла в 80 раз.

Сошлюсь на фундаментальную работу Уэстона Прайса, который исследовал характер питания разных этнических групп с точки зрения развития кариеса. Это было уникальное время 30-х годов прошлого века, когда в одних и тех же деревнях часть людей придерживалась традиционной диеты, а другая начала употреблять современную обработанную пищу, в том числе рафинированный сахар, просеянную муку и консервы. Результаты исследований Прайс зафиксировал на снимках, которые потрясли научный мир. Среди приверженцев традиционной диеты были сплошь здоровые лица с безупречными зубами, в то время как их соплеменники, питавшиеся обработанными продуктами, демонстрировали выпавшие и сгнившие зубы.

К сожалению, современная пища разрушает не только зубы, но и весь организм, в том числе сердечно-сосудистую систему. Ведь в продуктах после промышленной обработки не остается четырех групп необходимых компонентов: витаминов, мине-



ралов, клетчатки и ненасыщенных жирных кислот. Зато чемпионом здесь является энергетическая «пустышка» — сахар.

Для усвоения его пустых калорий организм вынужден забирать витамины и минералы из внутренних ресурсов, предназначенных для костей, сосудов и других тканей. Чтобы восполнить этот недостаток, организм требует дополнительной пищи, отсюда возникает ожирение. Как известно, потребление большого количества сахара ведет к повышенному выбросу в кровь инсулина, что служит одной из ведущих причин развития гипертонии, связанной с метаболическим синдромом. Нарушения углеводного обмена и стремительный рост диабета являются одной из глобальных угроз здоровью жителей развитых стран. Кроме того, сахар угнетает иммунную систему и вызывает размножение болезнетворных микробов и грибов в полости рта.

Проблема заключается в том, что, зная о вреде сахара, в чистом виде его мало кто ест, но многие с лихвой потребляют его в готовых продуктах. Производители наловчились добавлять его в изделия с пресным, кислым и даже горьким вкусом. Скажем, в кетчупе сахар может составлять до 40%, а в 2-литровой бутылке разрекламированной колы не меньше 200 г.

Между тем потребление сахара не должно превышать 50 г в день.

Не менее вредны, чем сахар, и современные мучные изделия. Вкусная выпечка производится из практически «пустой» муки, когда в процессе обработки зерна удаляют его наружную оболочку, а вместе с ней — до 90% минеральных веществ, витаминов, клетчатки и других ценных веществ. Поэтому нельзя согласиться с утверждением некоторых медиков, что доля углеводов в питании гипертоников должна составлять 60% от суточной нормы калорий. Допустим, суточная норма — 2000 ккал, значит углеводы должны составлять 600 г, включая сахар, что, конечно же, очень много. Такое количество рафинированных углеводов, имеющих высокий гликемический индекс (одна единица ГИ соответствует 1 г чистой глюкозы), рано или поздно ухудшит здоровье сердца и сосудов, повысит давление и приведет к развитию ожирения и метаболического синдрома. (Кстати, основную гликемическую нагрузку в обычном рационе россиянина дает картофель.)

Углеводная ниша в питании должна заполняться цельнозерновым хлебом, блюдами из цельной гречки, овса, ячменя, коричневого риса, проса и других необработанных круп, которые имеют низкий гликемический индекс. Опять сошлюсь на научное исследо-





вание. В результате многолетнего наблюдения (в нем участвовало 65 тысяч человек) ученые выяснили, что в группе, употребляющей пищу с высоким уровнем ГИ, вероятность заболевания сахарным диабетом была на 37%, а ишемической болезнью — на 50% выше, чем в группе, где питались продуктами с низким ГИ. (Подробно о гликемическом индексе рассказывалось в журнале «Будь здоров!» №2 за 2003 г., на с. 11-14. — Прим. ред.).

### **Клетчатка: интересная субстанция**

Клетчаткой называют полисахариды, образующие стенки клеток у растений. Так как у человека нет ферментов, способных ее переваривать, клетчатка долгое время считалась грубой, бесполезной и удалялась из пищи. Однако во второй половине XX века накопилось много научных данных о ее важной роли в организме.

Существуют два вида клетчатки — *растворимая* и *нерастворимая*. К первой относятся пектин, лигнин, камедь и слизистые вещества, которых особенно много в овсе и овсяных отрубях, бобовых, моркови, цитрусовых, яблоках, льняном семени, подорожнике блошином. Растворяясь в воде, эти вещества набухают, сильно увеличиваясь в объеме. Образующийся при этом гель служит своеобразным фильтром — через него проходит желчь и сорбируется холестерин, который затем с фекалиями удаляется из организма. Например, пектин яблок помогает снизить уровень холестерина на 9-15%.

Кроме того, растворимая клетчатка тормозит всасывание сахара из кишечника в кровь, препятствует

ожирению, мягко стимулирует моторику кишечника и служит источником питания для его полезной микрофлоры.

Нерастворимая клетчатка, в основном состоящая из целлюлозы и гемицеллюлозы, содержится в пшеничных отрубях, горохе, кожуре фруктов (яблок, груш), в капусте, свекле. Она также обладает высокими поглощающими свойствами в отношении различных токсинов и стимулирует работу кишечника. (Кстати, вопреки распространенному мнению, что самое большое количество клетчатки находится в кожуре плодов, могу сказать: первое место здесь принадлежит зерну и бобам.)

Научные исследования показали: высокое потребление клетчатки обеспечивает более низкое артериальное давление, снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Замечу, что большинство людей при обычном рационе питания ежедневно потребляют около 10 г клетчатки, а надо бы 25-30 г. Долю клетчатки в рационе увеличивайте постепенно, иначе начнутся повышенное газообразование, вздутие и спазмы кишечника. Следует знать и о том, что свои физиологические свойства клетчатка проявляет только при достаточном употреблении жидкости (не менее 2 л в сутки). Если не соблюдать это условие, работа кишечника нарушится, возникнут запоры.

Обсуждение продуктов, полезных и вредных при гипертонии, на этом не завершено. В следующем номере журнала пойдет речь о растительных источниках антиоксидантов, о суперпродуктах при гипертонии, а также о том, полезно ли гипертоникам голодать и употреблять алкоголь.



Владимир Пospelов, врач

# Как загорать?



Фото Виктора Ахлмова

Летом горожане стремятся за город, поближе к природе, на солнышко. Но что сулит нам летнее солнце? Не отвергая пользы дозированных солнечных ванн, ученые предупреждают: прямые солнечные лучи могут принести вред организму. Попробуем разобраться, как получить красивый загар без ущерба для здоровья и как соблюдать необходимые меры предосторожности



Без солнца не существовала бы жизнь на земле. У человека под воздействием его лучей улучшаются обмен веществ и кровообращение, укрепляется иммунитет. К тому же солнечный ультрафиолет приводит в действие механизмы фагоцитоза, при этом активизируются особые клетки крови — фагоциты. Они защищают организм, уничтожая микробы — бактерии и многочисленные вирусы. Это одна из причин того, почему летом люди гораздо реже болеют простудными заболеваниями.

Жизненно важный витамин D, который нужен для построения костей, образуется в коже под воздействием солнечного света. Недостаток витамина D у детей приводит к развитию рахита, различным нарушениям в образовании костной ткани, а у взрослых — к раннему остеопорозу и повышению хрупкости костей.

В ясный солнечный день сами по себе могут исчезнуть явления депрессии, ставшее хроническим плохое настроение, раздражительность, нервозность. Это солнечные лучи, коснувшись тела человека, заставили организм активно вырабатывать «гормон радости» — серотонин, «ответственный» за удовольствие, хорошее настроение. Более того, солнце усиливает выработку многих половых гормонов, разжигает чувственность, дарит силы и бодрость. Вот почему весной люди чаще влюбляются.

Но что же происходит, когда мы, поддавшись «солнечному настроению», долго находимся под прямыми лучами? Почему при чрезмерном ультрафиолетовом излучении можно нанести организму непоправимый вред?

Когда солнца слишком много, это приводит к ослаблению иммунной системы, все силы организма

направляются на защиту от лишнего ультрафиолета. Кроме того, проникающие в кожу в большом количестве солнечные лучи усиливают процесс созревания особого вида лимфоцитов — подавляющих клеток (так называемых Т-супрессоров). Многие замечали, что часто после пассивного лежания на солнце, когда вроде бы отдыхаешь и ничего не делаешь, тем не менее чувствуешь себя усталым и разбитым. Если загорать неправильно, иммунная система перестает в достаточной степени реагировать на атаки вирусов и бактерий.

Ультрафиолет — один из основных факторов быстрого старения организма. Ученые заметили, что ультрафиолетовые лучи способны воздействовать на генетический аппарат кожных клеток, повреждать его и активизировать свободные радикалы, которые и повинны в старении кожи. Геронтологи утверждают, что кожа человека «не забывает» ни одного солнечного луча, который ее коснулся, начиная с первого года жизни. Даже несколько солнечных ожогов повышают риск заболеть раком кожи.

Каждый человек обладает индивидуальной мощностью защиты от солнечных лучей. Поэтому одни люди могут находиться на солнце долгое время, другие почти сразу получают ожог. Продолжительность безопасного прямого контакта с солнцем зависит от типа кожи, но в среднем составляет от 10 минут до часа. Под действием ультрафиолета специальные пигментные клетки начинают вырабатывать защитное вещество — меланин, которое и придает коже красивый шоколадный оттенок. Так что загар, появляющийся на коже, — свидетельство того, что кожа активно защищает организм от солнца.



Чтобы не дать лучам проникнуть в более глубокие слои кожи, а затем во внутренние органы и ткани, включается механизм интенсивного роста эпидермиса (поверхностного слоя кожи): кожа в течение нескольких дней твердеет, становится толще — появляются так называемые «световые мозоли».

Если организм особенно интенсивно подвергается атаке солнечных лучей, то естественной защиты становится недостаточно и кожа сигнализирует об этом покраснениями, высыпаниями, наконец, солнечными ожогами, а организм — вялостью, усталостью, утомлением. Вместо пользы от солнца и укрепления здоровья можно нанести себе непоправимый вред. Как же загорать правильно?

Прежде всего, учитывайте особенности своей кожи и внимательно следите за ее реакцией на солнечные лучи. Жирной коже противопоказано масло для загара. В данном случае предпочтение следует отдать обезжиренным солнцезащитным гелям. Масло можно применять только для не очень чувствительной к солнцу кожи, так как оно имеет низкое значение солнцезащитного фактора. А вот сухую кожу лучше смазывать не обезжиренным гелем, а специальным кремом.

Загорая, не пользуйтесь одеколорами, ароматизированными салфетками и мазями: под воздействием солнца и пота в местах их нанесения могут образоваться некрасивые пигментные пятна. Происходит это оттого, что некоторые эфирные масла, например сандаловое или бергамотовое, резко усиливают негативное действие ультрафиолетовых лучей. Летом вообще лучше пользоваться специальными косметическими средствами, не содержа-

щими алкоголь, с низким содержанием ароматизаторов.

Каждый человек хочет даже в самую жаркую погоду оставаться бодрым, здоровым, подвижным, не снижать уровень своей привычной физической нагрузки. Тогда придется увеличить потребление жидкости — не менее двух литров в день. Это необходимо для того, чтобы в коже сохранилось достаточное количество влаги. Лучше всего пить обычную очищенную или столовую минеральную воду, которая содержит минеральные соли. Именно их потерю и необходимо возмещать организму.

Не нужно пить в жаркое время холодные напитки, например так популярный у нас в стране квас. Еще хуже холодные кока-кола и пиво. Желательно пить воду комнатной температуры, причем небольшими глотками, медленно, делая 10-секундные перерывы, и ни в коем случае не глотать залпом. Откажитесь летом и от газированных напитков. В жару лучше пить свежевыжатые натуральные соки, предпочтительно овощной и яблочный. Предельная норма жидкости, выпитая в один прием, не должна превышать 150-200 мл, большее ее количество может перегрузить выделительную систему организма, что особенно вредно для почек.

При проблемной коже, когда есть различные высыпания, язвочки, гнойнички, родинки, прежде чем принимать солнечные ванны, нужно посоветоваться с врачом. При большом количестве родинок солнечные лучи противопоказаны. Нельзя загорать, если вы принимаете так называемые светочувствительные медикаменты — антибиотики или противозачаточные средства. Как правило, в листке-вкладыше, прилагаемом к такому препара-



ту, должна быть пометка «вызывает фотосенсибилизацию».

Уделите особое внимание нежным чувствительным местам: нос, лоб, уши, щеки, плечи, грудь, подмышки ног, подмышки «не любят» прямых солнечных лучей, их лучше защитить специальными кремами или легкой тканью. Очень чувствительны к солнцу не имеющие сальных желез губы, их надо защищать помадой с увлажняющими компонентами. Пожилым людям лучше всего загорать под тентом — до кожи и так дойдет более 30% рассеянных ультрафиолетовых лучей.

Загорая, старайтесь двигаться. Тот, кто неподвижно лежит на солнце и жарится под его лучами, рискует своим здоровьем — у него портится кожа, ослабляется иммунитет, нарушаются кровообращение и обмен веществ, ухудшается работа сердца. Самый лучший вариант — небольшие прогулки по пляжу, игра в волейбол, плавание, езда на велосипеде. Кстати, и загар у тех, кто не лежит, а двигается под солнцем, появляется быстрее, поскольку ускоряется обмен веществ. Пожилые люди могут принимать солнечные ванны, гуляя по лесу, где чередуются солнечные и затененные места.

Но если вам все-таки хочется полежать на солнце, проводите в относительной неподвижности не более 15-20 минут, укрыв голову и защитив глаза темными очками.

Лето — самая трудная пора для волос. Обжигающие лучи, соленая морская или не очень чистая речная вода разрушают структуру волос. Они теряют цвет, блекнут, становятся сухими, ломкими, быстрее выпадают.

Летом за волосами нужен особый уход. Тщательно выбирайте шампуни и ополаскиватели. Для

сухих волос подойдут масляные шампуни. Их наносят на волосы, затем массируют кожу головы, оставляют на несколько минут, после чего тщательно смывают. Не отказывайтесь от бальзамов-кондиционеров, защищающих волосы. Летом лучше не пользоваться феном, а сушить волосы естественным путем, но не под прямыми солнечными лучами.

Выходя из дома, не забывайте о головном уборе. Легкая шляпка или бейсболка — лучшие друзья волос.

После солнечных ванн нужно сразу же принять освежающий душ, чтобы смыть с тела остатки соли из морской воды, кожный жир, пот и те солнцезащитные средства, которыми вы пользовались. Затем нанесите крем, гель или косметическое молочко, которые вы предпочитаете, чтобы успокоить кожу, помочь восстановлению функции кожных клеток, предотвратить их обезвоживание и шелушение, а также закрепить цвет загара.

Для лица подойдут кремы с повышенным содержанием витамина Е. Они предотвращают преждевременное старение кожи, вызванное интенсивным воздействием солнечных лучей. Эти кремы можно наносить и на другие светочувствительные места — уши, плечи, шею. Успокаивают кожу безалкогольные тоники, которые делаются на основе растительных экстрактов.

Используйте в косметических целях и натуральные средства. Увлажнению и восстановлению кожи способствует огуречный сок. Нарежьте огурец кольцами и положите их на проблемные места.

Можно сделать и увлажняющую маску. Смешайте в равных частях творог, сливки и мед, тщательно переме-



шайте или взбейте миксером до получения однородной массы. Наложите на кожу на 10-15 минут. Чтобы не травмировать кожу, не смывайте маску водой, а аккуратно снимите ее влажным ватным тампоном.

А что делать, если вы обгорели? Не мажьте кожу жирным кремом или сливочным маслом, это только ухудшит положение. Лучше осторожно очистите обгоревшее место минеральной водой без газа или косметическим молочком и наложите успокаивающую маску.

*Маски для обгоревшей кожи*

1. Мелко нарежьте половинку огурца, добавьте 1 ч. ложку меда и несколько капель лимонного сока.

Взбейте эту смесь миксером и нанесите на кожу. Через 10-15 минут снимите маску влажным ватным тампоном.

2. Смешайте 2 ст. ложки меда с яичным желтком и 1 ст. ложкой миндального масла и нанесите на кожу. Миндальное масло хорошо помогает при солнечных ожогах, поэтому если у вас чувствительная к ультрафиолету кожа, запаситесь им заранее.

А чтобы полученный в результате всех этих усилий легкий бронзовый загар дольше сохранился, придется какое-то время мыться не горячей, а теплой водой и стороной обходить сауну.

---

Наталья Томилина, врач-офтальмолог

## Очки — защита, а не украшение

Долгое время считалось, что глаза защищены от воздействия прямых солнечных лучей благодаря особому устройству зрачка, позволяющему ему расширяться или сужаться в зависимости от интенсивности света. Поэтому офтальмологи не настаивали на ношении солнцезащитных очков в средней полосе, где инсоляция даже летом не очень интенсивная.

Но в последнее время из-за возросшей солнечной активности мнение врачей резко изменилось. Сейчас и в средней полосе России природной защиты глаз недостаточно. Чтобы лучи ультрафиолета не нанесли глазам серьезного вреда, их надо непременно защищать очками.

Самые короткие и опасные из

всех трех видов ультрафиолета УФС-лучи с длиной волны до 280 нм раньше задерживались озоновым слоем и почти не достигали земли. Но с недавних пор этот атмосферный слой, защищающий планету, стал разрушаться — появились озоновые «дыры», усилилось жесткое облучение, способное вызывать онкологические заболевания.

Лучи УФА, самые длинные (320-400 нм), не вызывают ожогов кожи и прочих ощутимых для человека симптомов. Поэтому эти лучи долгое время считались совершенно безобидными, пока не обнаружилось, что, проникая в глубокие слои кожи, они нарушают в них синтез коллагена и эластина, из-за чего кожа быст-



нее теряет упругость, покрывается морщинами. Существует мнение, что лучи **УФА** провоцируют различные заболевания кожи и снижают иммунитет организма в целом.

Между **УФС** и **УФА** находятся волны **УФВ**-лучей (290-320 нм). Они проникают в поверхностные слои кожи и, воздействуя на них, вызывают загар, который, собственно, является защитной реакцией организма на солнечное излучение.

В солнечном спектре есть еще инфракрасное излучение, которое несет нам тепло. При передозировке солнечных ванн оно может вызвать тепловой удар. И это же излучение способно привести к ожогу светочувствительной ткани зрительного аппарата, особенно если вы часами загораете на солнце.

Волны ультрафиолета в спектре **A** и **B** могут повреждать не только поверхностный слой роговицы и хрусталик, но и сетчатку. Некоторые врачи считают, что длительное воздействие солнца — одна из главных причин катаракты, а также дегенерации желтого пятна, являющейся причиной старческой слепоты. Впрочем, находиться без солнцезащитных очков вредно не только на пляже или на даче, лучше без них не ходить и по улице в жаркий солнечный день. В противном случае может «выгореть» фоторецепторный пигмент сетчатки, что приводит к ухудшению зрения в сумерках.

Но не бросайтесь из одной крайности в другую: постоянно пользоваться темными очками, как это делают сегодня некоторые молодые люди, тоже вредно. Эта мода приводит к тому, что развивается фотофобия: когда человек, привыкший к темным очкам, снимает их, у него в глазах возникает боль, появляется слезотечение.

Очень важно и правильно подби-

рать солнцезащитные очки. Как это сделать?

Для начала решите, зачем вам темные очки. Только ли для того, чтобы украшать ваш внешний облик? Конечно, стильные очки могут стать завершающей деталью в продуманном наряде, но не менее важно, чтобы они выполняли свою основную функцию. Очки могут быть очень дорогими и при этом не защищать от солнечных лучей.

Чтобы разбираться в защитных свойствах темных очков, надо познакомиться с принятой в мире классификацией степеней их защиты.

Обеспечение защиты от ультрафиолетового облучения (**УФО**) начинается с **General-линз**, которые наиболее приемлемы для нашей средней полосы. Если же вы выезжаете на юг или в высокогорье, где помимо ультрафиолетовых в спектре присутствуют опасные для сетчатки синие лучи, отражающиеся от снега и воды, то ищите очки высокой степени защиты — **High UV-prevention**. Они должны быть достаточно большими, чтобы оберегать не только зрачок, но и кожу вокруг глаз, так как именно здесь на солнце сразу же возникают морщинки. Хороши в этом плане зеркальные очки, отражающие свет на большой высоте.

Как узнать о степени защиты очков при их покупке? Если вы покупаете очки на рынке, вряд ли вы найдете нужную вам информацию (а если и найдете, то она не будет достоверной). А вот в салонах оптики к товару обычно прилагается паспорт с необходимыми данными. В других случаях нужные сведения приводятся на этикетке или на дужке очков. Там обязательно должны быть цифры, указывающие, какие волны солнечного спектра задерживаются данными линзами. По скольку конечный показатель самый



длинной волны ультрафиолета **A** равен 400 нм, то надежнее покупать очки с показателем UV 400 или, по крайней мере, близким к нему.

Российские стандарты, утверждавшиеся еще в советские времена, сейчас уже устарели. Поэтому лучше ориентироваться на требования защиты, принятые в других странах. Полезно знать, что для Великобритании это BS 2742, для Германии — DIN 58217, для США — ANSI Z80, для Австралии — AS 1067. Увидев такие обозначения в паспорте на очки, остается только убедиться, что очки произведены именно в этой стране. Об этом должно свидетельствовать название фирмы, нанесенное на внутреннюю сторону дужки. А в этикетке товара должен быть указан полный адрес и телефон производителя. Если же вам предлагают «фирменные очки» с маркировкой «made in USA, Canada или Great Britain», то смело проходите мимо: очки с таким лейблом делаются в Турции, Китае или в Малайзии.

Многие думают, что за стеклами хороших солнцезащитных очков не должно быть видно глаз. Это неверно, прозрачность линз не имеет значения: стекла могут быть почти прозрачными, но при этом не пропускать ультрафиолетового излучения. По визуальной оценке на просвет хорошие линзы имеют нейтральные оттенки — коричневый или зеленоватый-бурый, но только не голубоватый и не фиолетовый, которые пропускают синие лучи и искажают цвета светотона. Вреден и черный цвет, утомляющий глаза. Вообще чем солиднее фирма-производитель, тем меньше она меняет естественный цвет линз, так как это рассеивает внимание человека. Офтальмологи предупреждают, что насыщенный

желтый цвет перевозбуждает сетчатку глаза и приводит к так называемому оптическому стрессу. Розовые и оранжевые оттенки тоже не полезны для нервной системы.

Высоким качеством обладают стекла-хамелеоны и очки с фотохромными линзами, меняющие степень пропускания света в зависимости от освещенности, а также очки с поляризованными линзами, которые, кроме заслона ультрафиолету, нейтрализуют блики на воде, снегу или на мокрой дороге. Они очень удобны для водителей. Кстати, для автомобилистов выпускаются и градуированные очки-маска — у них затемнена только верхняя часть линзы, что защищает глаза от верхнего света фар и в то же время позволяет четко видеть приборную панель.

Важен также материал, из которого изготовлены линзы. Это должно быть стекло, а не пластик, пропускающий ультрафиолет. Правда, сейчас стали выпускать усовершенствованные пластиковые очки со специальными добавками, задерживающими УФ-лучи. Чтобы не ошибиться, надо покупать очки в магазинах оптики, оснащенных спектрофотометром или специальным тестером, которые помогают определить, пропускают линзы ультрафиолет или нет.

Выбрав подходящую модель, не жалейте время на примерку. Очки должны быть очень удобными. Особое внимание обращайте на расположение центров линз: они должны совпадать с центрами зрачков.

И еще: лучше купить высококачественные очки на несколько лет, чем каждый год приобретать подделку, не защищающую глаза. К сожалению, надежные солнцезащитные очки стоят недешево, но они оправдывают себя.



Нина Самохина, врач

# Поджелудочные страдания



Пожалуй, невозможно найти человека, который никогда не испытывал боли в животе. Часто на нее жалуются маленькие дети и пожилые люди. Правда, не всегда мы можем точно определить, что же именно болит. У специалистов есть четкая классификация болевых ощущений, с которой полезно познакомиться всем

Если после приема пищи появилась отрыжка, тошнота, боль в верхней половине живота (ниже ребер, но выше пупка), то это дает о себе знать желудок. Голодные ночные боли, уменьшающиеся после приема

пищи, характерны для язвенной болезни двенадцатиперстной кишки. Чувство тяжести, тупые боли в правом подреберье, особенно после приема жирной и острой пищи, свидетельствуют о заболевании печени



и желчного пузыря. Различные болевые ощущения в области пупка указывают на проблемы с кишечником. Боли, отдающие в поясничную область, сопровождающиеся частым мочеиспусканием, характерны для заболевания почек.

Но есть такие болевые симптомы, по которым врач поставит диагноз *воспаление поджелудочной железы*, или *панкреатит*. Это название было введено в обиход древнеримским врачом Галеном еще во II веке нашей эры (от греч. «pankreas» — поджелудочная железа), но широкое распространение болезнь получила сравнительно недавно.

Поджелудочная железа расположена поперечно в брюшной полости на уровне I и II поясничных позвонков позади желудка и внешне выглядит как продолговатая «пирамидка» длиной около 10 см, вес ее 70-80 г. Это — пищеварительная железа, выполняющая *внутрисекреторную* (эндокринную) и *внешнесекреторную* (экзокринную) функции.

Внутрисекреторная функция состоит в выработке различных гормонов, в том числе *инсулина* и *липokaина*, играющих большую роль в регулировании углеводного и липидного (жирового) обмена. Внешняя секреция поджелудочной железы состоит в периодическом выделении в двенадцатиперстную кишку панкреатического сока (до 1,5-2 л в сутки).

Напомню, что пищеварение начинается в ротовой полости, где пища измельчается, смачивается слюной. Под воздействием ферментов слюны частично расщепляются углеводы. Затем по пищеводу пища попадает в желудок, где начинает работать желудочный сок (ферменты и соляная кислота), расщепляя

белки. Из желудка пищевой комок поступает в двенадцатиперстную кишку. В нее же открываются протоки из желчного пузыря и поджелудочной железы. Под воздействием желчи, а также кишечного и панкреатического соков происходит завершение расщепления белков, жиров и углеводов на легкоусвояемые составляющие, которые всасываются через стенки тонкого кишечника и попадают в кровоток. Затем процесс пищеварения продолжается в толстом кишечнике, где всасывается вода и расщепляется клетчатка, а заканчивается, как известно, формированием каловых масс и их выделением через прямую кишку.

Пищеварение — это сложный биохимический процесс, и ключевая роль в нем принадлежит поджелудочной железе, вернее панкреатическому соку, содержащему не менее 12 ферментов. Эти ферменты обладают мощной переваривающей способностью, но внутри самой железы они находятся в неактивной форме. Активизируются они, только попав в кишечник и смешавшись с пищей. Однако если вследствие каких-либо причин активизация ферментов происходит преждевременно, когда они находятся еще в поджелудочной железе, а не в двенадцатиперстной кишке, то начинается повреждение ткани железы своими же ферментами (аутолиз). Таков в упрощенном виде механизм развития панкреатита.

Какие же причины вынуждают ферменты разрушать собственную ткань?

1. Повышение давления в желчевыводящем протоке. Два протока — желчевыводящий и поджелудочный плотно прилегают друг к другу, прежде чем влиться в про-



свет двенадцатиперстной кишки. При желчнокаменной болезни или холецистите происходит сдавливание обоих протоков и, как следствие, — повышение давления в протоке поджелудочной железы, что и является причиной активации ферментов и аутолиза — самоперева-

#### **ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:**

**старайтесь есть только натуральные продукты;  
не злоупотребляйте жирным, сладким, соленым;  
не спешите во время еды, тщательно пережевывайте каждый кусочек.**

**Будьте умеренными во всем, особенно в еде!**

ривания тканей железы собственными ферментами.

2. Застойные и воспалительные явления в верхних отделах пищеварительного тракта: гастриты (воспаление желудка), дуодениты (воспаление двенадцатиперстной кишки), холециститы (воспаление желчного пузыря), язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, желчнокаменная болезнь.

3. Нарушение обмена веществ (особенно жирового), как правило, вследствие переедания. Отсюда происходят часто встречаемые обиходные названия острого панкреатита — «болезнь обжор» или «заболевание сытой жизни». Любопытно, что еще Ломоносов обращался к царю с просьбой пересмотреть отношение к религиозным постам, так как после них люди так обильно наедались, что погибали от острого панкреатита.

4. Пищевые и химические отравления (последние могут быть в результате злоупотребления лекарственными препаратами, в частности тетрациклинового ряда). Осо-

бенно опасны недоброкачественные продукты, а также чрезмерное употребление алкоголя (пива, водки), напитков типа фанты или кока-колы.

5. Травмы поджелудочной железы — при ранениях или ушибах.

По клиническому течению различают две формы заболевания — острую и хроническую.

Вплоть до конца XIX века специалисты не знали причину возникновения **острого панкреатита**, а

исход заболевания был практически безнадежным. Сейчас достаточно подробно изучены патогенез (механизм развития) и этиология (причины возникновения) заболевания, разработаны новые методы лечения, летальность снизилась до 10-20%. Однако актуальность проблемы все еще сохраняется, так как панкреатит стоит на третьем месте после острого аппендицита и острого холецистита. К сожалению, многие, не зная клиники острого панкреатита, слишком поздно обращаются к врачу, относясь к болям в животе, мягко говоря, легкомысленно. Особенно это относится к мужчинам среднего возраста.

Как правило, острый панкреатит начинается с приступа резких болей опоясывающего характера в животе (часто — после обильного застолья). Болевой синдром имеет свои особенности, которые следует знать, чтобы принять соответствующие меры до прихода врача. Боль фиксируется в верхней половине живота и распространяется на спину в отличие от болей при холецис-



тите (отдает в правую лопатку) и аппендицито (ярче выражены в правой нижней половине живота). Приступ часто сопровождается рвотой (иногда с примесью желчи), которая не приносит облегчения, может появиться сухость во рту, отрыжка, икота, а также понос с обильным стулом, содержащим капельки жира. Затем проявляются симптомы общей интоксикации: высокая температура, учащенный пульс, одышка, снижение артериального давления. Поэтому при первых признаках острого панкреатита — появлении характерной опоясывающей боли — необходимо вызвать «скорую помощь».

До приезда врача нужно облегчить состояние больного и приостановить процесс развития острого панкреатита. Помогут три основных правила — голод, холод и покой. При появлении болей — не есть и не пить, лечь в постель и положить лед или бутылку с холодной водой на область живота между пупком и грудной клеткой. Вместо льда можно воспользоваться любым замороженным продуктом из холодильника. Если больному трудно лежать, он может сесть, наклонившись вперед, — так интенсивность боли уменьшается.

Диагностика острого панкреатита в стационаре не представляет трудностей: показатели ферментов крови и мочи, данные УЗИ или компьютерной томографии достоверно подтверждают диагноз.

Еще в 1894 году немецким хирургом Корбеем был предложен оперативный метод лечения

острого панкреатита. В настоящее время общепризнанны консервативные методы, но при диагнозе «острый панкреатит» необходима госпитализация в хирургическое отделение, где консервативная терапия проводится под контролем хирургов. Ее эффективность достаточно велика — в 70-80% случаев через неделю больной может быть выписан домой под наблюдение специалиста районной поликлиники.

Острый приступ панкреатита может и не повториться в дальнейшем, но нужно длительное время придерживаться диеты, чтобы болезнь не перешла в хроническую форму, которая до конца вылечивается редко.

У детей панкреатит практически не встречается. С ним сталкиваются люди после 40-45 лет, при этом с острым панкреатитом в больницу чаще попадают мужчины, хронической формой болеет примерно одинаковое число мужчин и женщин.

**Хронический панкреатит** (хроническое воспаление поджелудочной железы) протекает со сменой периодов обострения и ремиссии. После употребления в пищу обиль-





ной жирной, жареной пищи или копченостей возникают боли в подложечной области, тошнота, отрыжка, метеоризм. Возможен обильный панкреатический стул (с каплями жира), часто в виде поносов. Диагноз также подтверждается данными УЗИ, анализами мочи и крови на активность ферментов поджелудочной железы. Кроме того, у 90% больных хроническим панкреатитом определяется кишечный дисбактериоз I-III степени.

Лечение сводится к терапии заболеваний, приведших к развитию панкреатита (желчнокаменной болезни, гастрита, дуоденита), к соблюдению диеты, при необходимости назначается ферментная заместительная терапия. Так как хронический панкреатит является многосимптомным заболеванием, то и лечение врач назначает индивидуальное. Самостоятельное применение ферментных препаратов, таких как фестал или мезим, несмотря на то что они устраняют клинические проявления, нежелательно.

При обострении хронического панкреатита:

- ♦ показано дробное питание небольшими порциями, 5-6 раз в день. Не следует переедать;

- ♦ есть надо в одно и то же время, чтобы железа не работала впустую, так как организм очень быстро «запоминает» периодичность приема пищи. При этом надо тщательно пережевывать каждый кусочек;

- ♦ не следует принимать очень горячую или холодную пищу — она раздражает желудок, а он, в свою очередь, активизирует работу поджелудочной железы;

- ♦ следует ограничить прием жиров животного и растительного происхождения — они долго перевари-

ваются, и все это время поджелудочная железа находится в тонусе;

- ♦ исключить из рациона любую копченую пищу, в ней содержатся вещества, усиливающие воспалительные процессы в поджелудочной железе;

- ♦ исключить прием алкоголя. Только в стадии ремиссии можно разрешить в небольшом количестве натуральные алкогольные напитки хорошего качества, за исключением водки, шампанского и сухих вин. Пагубнее всего на поджелудочную железу действует даже не сам алкоголь (хотя и он раздражает ее довольно сильно), а именно сочетание крепких спиртных напитков с острой и жирной пищей. Нельзя выпивать на голодный желудок; в качестве закуски не выбирать копченую колбасу или сало;

- ♦ пищу лучше готовить в пароварке, можно ее тушить, варить, запекать, но не жарить;

- ♦ исключить свежие фрукты и овощи, майонез, консервы, газированные напитки, мягкий черный и белый хлеб, молоко, шоколад;

- ♦ отдавать предпочтение нежирным сортам мяса и рыбы, отварным и тушеным овощам, подсушенному белому хлебу, кисломолочным напиткам, кашам на воде, вегетарианским первым блюдам.

Профилактика острого и хронического панкреатита должна проводиться с самого рождения. Как только вы, положив ложку каши в рот вашему малышу, говорите: «Не держи во рту, глотай скорее!», а позже пытаетесь «запихнуть» в ребенка две или три котлеты («за папу, за маму») — вы обрекаете его на весьма вероятные желудочно-кишечные заболевания, в том числе и панкреатит.



# Домашний массаж

Ростислав Никитич Ломакин — врач, владеющий разными методами восстановления здоровья. В его арсенале и биорезонансная диагностика, и психологическая саморегуляция, и разнообразные техники «ручного воздействия», которые он применяет более 20 лет. По мнению доктора Ломакина, совместные усилия больного и врача дают наилучший результат в лечении и предупреждении болезней. Поэтому он советует пациентам освоить некоторые приемы массажа. Мы попросили Ростислава Никитича описать эффективные и доступные способы массажа, который можно проводить дома

Массаж — одно из самых эффективных средств, помогающих современному человеку избежать последствий малоподвижного образа жизни: ожирения, астении, болезней сердечно-сосудистой системы и многого другого. По своей пользе он уступает разве что занятиям физкультурой. Но услугами профессионального массажиста, мануального терапевта или остеопата удастся воспользоваться далеко не всем. Зато каждый может освоить некоторые несложные приемы массажа, чтобы помогать своим близким поддерживать здоровье.

## Три секрета подготовки к массажу

Секрет первый. Чтобы получить от массажа максимальный эффект, к нему надо подготовить как тело, так

и нервную систему. Этой цели служит прием, который называется поглаживанием. Движения при поглаживании выполняются плавно, без нажима, руки словно скользят по коже. Руки и ноги массируют от пальцев в сторону туловища, спину — движениями вверх, от поясницы к подмышечным впадинам. Обычно бывает достаточно 10-15 легких поглаживаний.

Секрет второй. Какой бы способ дальнейшего массажа вы ни выбрали, после поглаживания ткани тела необходимо «разогреть». Для этого служит другой прием массажа — растирание. Вы можете выполнять его как поглаживание, в спокойном темпе, нужно только добавить усилие, чтобы кожа немного натягивалась. Воздействие при растирании направлено не только на кожу, но и на подкожную клетчатку.



Затем можно выполнить *пиление* ребром ладони. Движения выполняются двумя руками навстречу друг другу.

Продолжайте растирание в одной зоне до тех пор, пока не почувствуете тепло. Переходить с растиранием в соседнюю зону, не добившись ощущения тепла, — типичная ошибка новичков.

**Секрет третий.** В конце процедуры очень важно снова повторить поглаживание. На этот раз оно может быть более продолжительным — от 1 до 3-5 минут. Ваши движения должны постепенно становиться все более легкими, невесомыми, едва уловимыми, медленными. В результате у вас снимется остаточное напряжение в центральной нервной системе, а ваш организм запомнит воздействие на глубоком рефлекторном уровне. Если вы будете следовать этим рекомендациям, то сможете увеличить эффект предстоящего массажа в несколько раз.

### Особые техники массажа

Существует множество методов оздоровления, где основное внимание уделяется восстановлению внутренних органов, суставов, кожи, но почти никогда не идет речь о соединительной ткани. А ведь она играет важнейшую роль в жизнедеятельности организма. Соединительная ткань участвует в большом количестве иммунных реакций, направленных на повышение сопротивляемости организма. Если активизировать кровообращение и обмен веществ в соединительной ткани, это укрепит иммунитет и защитные силы организма в целом.

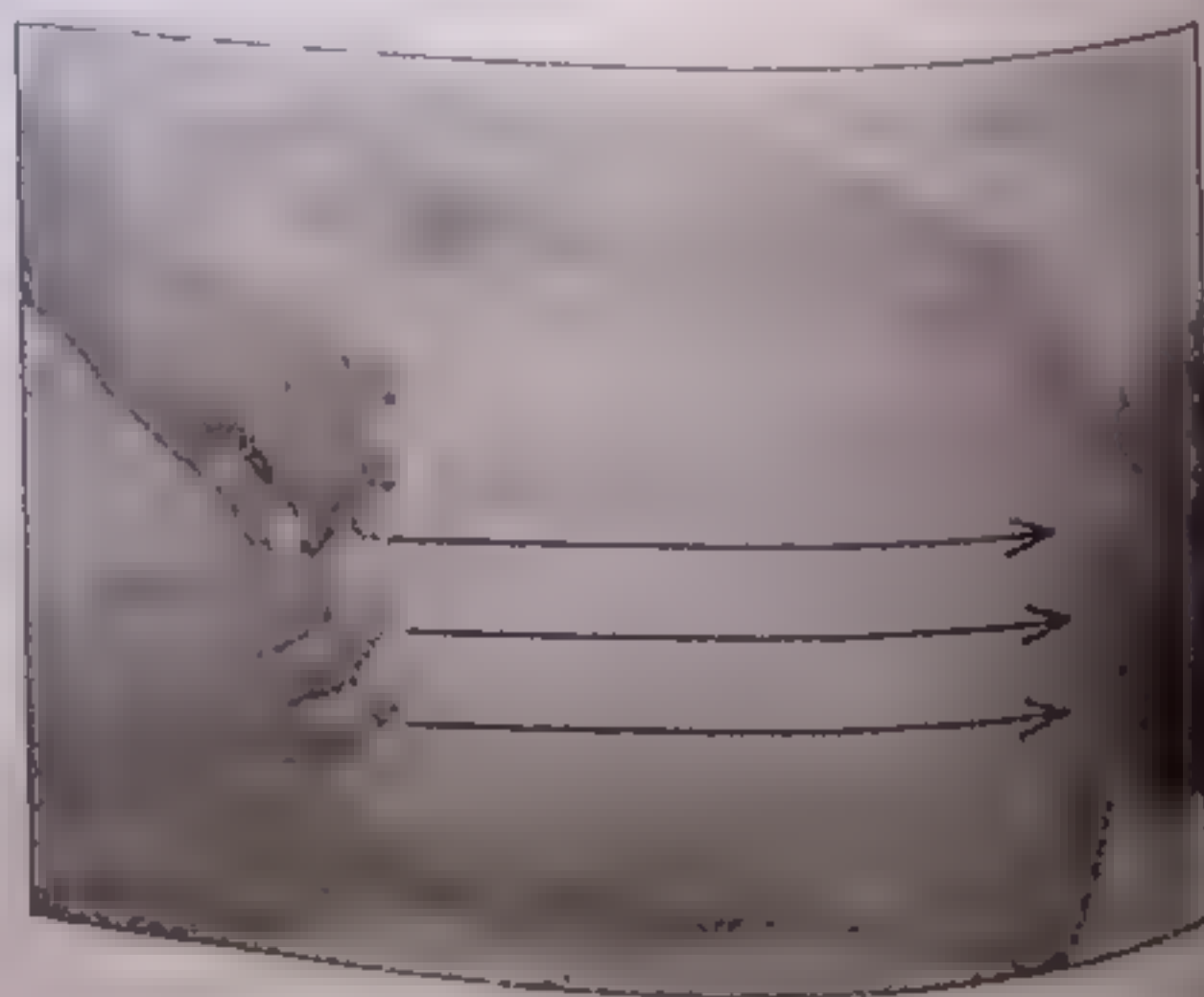
В лаборатории медицинской ки-

бернетики, которой я руковожу, было обнаружено, что соединительная ткань, в отличие от других, способна пропускать световые волны. Это ее свойство интересно соотнести с учением древнекитайских медиков, пять тысяч лет назад описавших энергетические меридианы. Воздействуя на биологически активные точки соединительной ткани, удается нормализовать состояние тех органов и систем, которые связаны с ними через систему энергетических меридианов.

Чтобы воздействовать на эту ткань, была разработана особая техника массажа, напоминающая прокатку валика по спине (валик образуется, когда массажист захватывает пальцами кожную складку). Этот чрезвычайно действенный прием массажа способен помочь при очень многих заболеваниях.

У меня было несколько пациентов, которым с помощью такого массажа без применения лекарств удавалось остановить развитие пневмонии на ранних стадиях. Это происходило за счет усиления кровообращения и улучшения регулирующей функции нервной системы.

**«Прокатывание валика».** Основная зона, на которой обычно проводится такой массаж, — спина. Кожа должна быть чистой и сухой. Использование дополнительных средств для массажа допустимо, но





не обязательно. Многолетний опыт работы говорит о том, что массаж без масел и крема оказывает более глубокое лечебное действие. Если же кожа слишком сухая или излишне чувствительная, можно использовать специальные массажные кремы или масло. В этом случае после процедуры следует обязательно вымыться с мылом под душем, чтобы как следует очистить поры от остатков масла.

Не забывайте, что сначала необходимо выполнить поглаживание и растирание спины, как это описано выше.

Захватите кожу в области поясницы (чуть отступив в сторону от позвоночника) в кожную складку — снизу большими пальцами, а сверху остальными. Так, перебирая пальцами, передвигайтесь вдоль позвоночника вверх, до шеи. Затем, поглаживая спину, вернитесь вниз к пояснице и пройдите еще одну «дорожку», но с другой стороны от позвоночника. После этого еще раз «прокатите валик» по оставшейся области спины слева и справа. Вы должны пройти по 2-3 «дорожки» слева и справа от позвоночника. На первый раз достаточно пройти по этим «дорожкам» по одному разу. В дальнейшем, после третьей-четвертой процедуры, можно выполнять 2-3 «прокатывания валика» по каждой дорожке.

Хочу предупредить, что данная процедура в некоторых случаях может быть достаточно болезненной. Поэтому внимательно следите за реакцией вашего пациента, старайтесь не допускать появления сильных болезненных ощущений. Через несколько сеансов массажа болезненность снизится, уступая место легкости и бодрости.

Длительность массажа составляет 25-30 минут, проводится он через 1-2 дня. Если после первых сеансов чувствительность кожи будет слишком высокой, следует временно ограничиться поглаживанием и мягким согревающим растиранием. Сколько вообще таких сеансов надо проводить? Пока не исчезнут болезненные ощущения или иной дискомфорт, ради избавления от которого вы и начали лечение.

Пациентов с высокой чувствительностью кожи необходимо подготовить к массажу, выполняя интенсивное растирание, а затем разминание. Этим приемам надо посвятить несколько первых сеансов. Однако в дальнейшем ощущение бодрости и легкости не заставят себя долго ждать. Помочь человеку дольше сохранить благотворный эффект массажа можно, слегка изменив образ жизни. Для этого достаточно выбрать правильный двигательный режим, который следует осваивать после курса массажа.

Медовый массаж. Мед — сильный биостимулятор, активно воздействующий на организм. Существует целая отрасль безлекарственной медицины, которая использует продукты пчеловодства, — апитерапия. Мед, как известно, липкий, и именно это свойство используется при медовом массаже. Медовый массаж оказывает глубокое воздействие на ткани — улучшает микроциркуляцию в них, производит рефлекторную стимуляцию. Такой массаж не только облегчает состояние при многих болезнях, но и проводится в профилактических целях.

**Внимание!** Перед началом курса медового массажа следует обязательно убедиться в отсутствии



аллергической реакции организма на мед.

Медовый массаж можно выполнять на разных участках тела, но лучше на спине и грудной клетке. Уложите вашего пациента на живот, нанесите на кожу спины немного разогретого на водяной бане теплого меда и легкими, похлопывающими движениями ладоней обрабатывайте выбранный участок тела. В процессе процедуры мед будет становиться все более липким, отрывать руки от массируемого участка станет труднее: именно это и дает хороший тонизирующий эффект. Во время такого массажа усиливается кровоток и лимфоток, улучшается состояние корешков нервов, управляющих работой внутренних органов, и состояние самих этих органов.

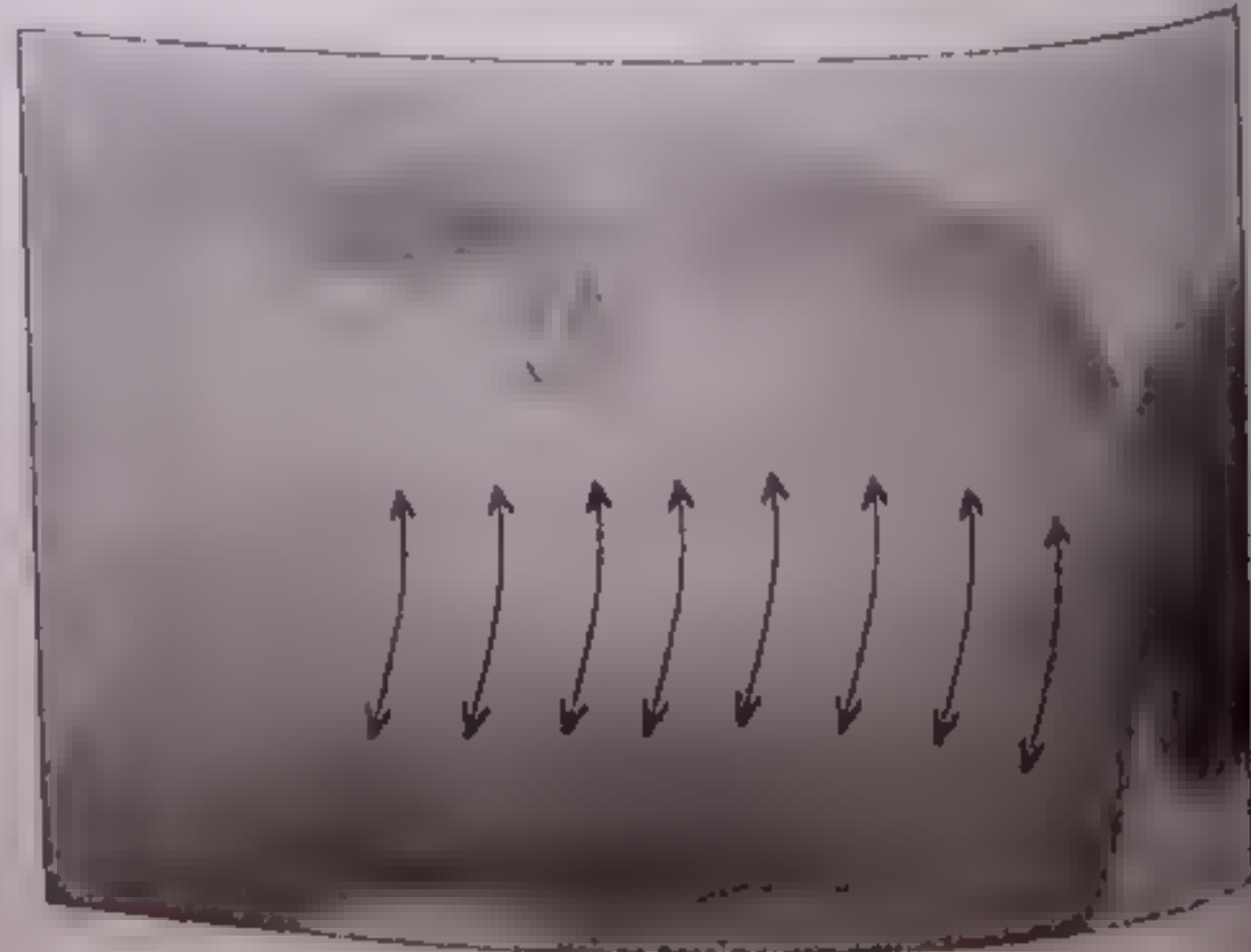
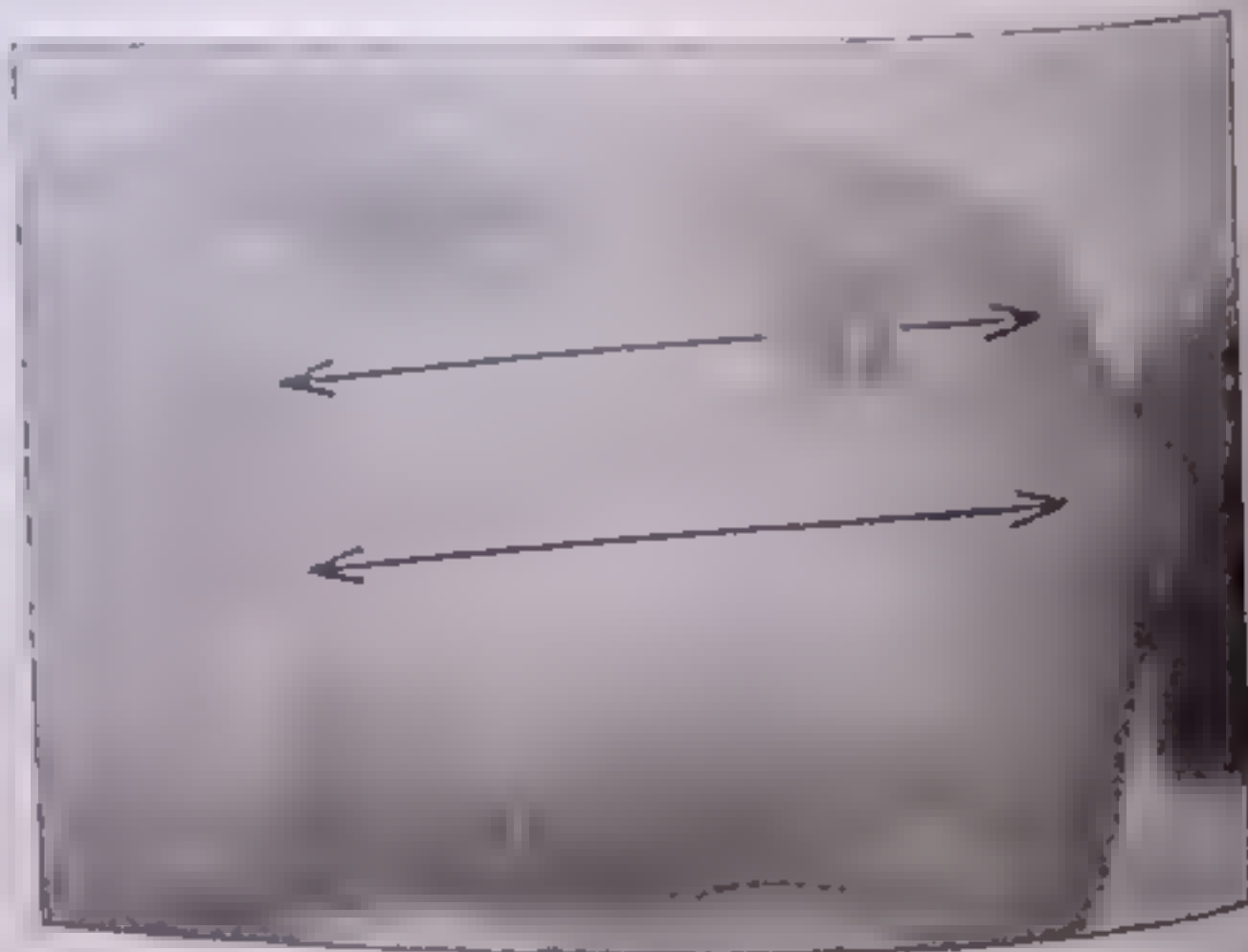
Похлопывая так кожу, перемещайте руки по массируемой зоне вверх и вниз. Но не делайте слишком резких движений, способных вызвать у пациента неприятные ощущения. Темп массажа должен быть неторопливым и размеренным.

Если провести медовый массаж на спине, а затем на груди, захватывая область ребер, это поможет эффективно улучшить кровообращение в органах дыхания, что важно при их хронических воспалениях. Но надо учитывать, что при бронхиальной астме мед может вызвать аллергическую реакцию. Поэтому таким пациентам лучше делать «прокатывание валика», о котором говорилось выше. Очень эффективен медовый массаж при целлюлите, так как он помогает избавляться от возникающих при этой патологии изменений жировой ткани.

Медовый массаж — весьма

сильная и эффективная процедура, им нельзя злоупотреблять. Выполнять его можно раз в 3 дня или раз в неделю. Длительность процедуры — не более 20-30 минут (с учетом обработки всех зон).

Баночный массаж. В медицинских центрах применяют аппаратный вакуумный массаж, а в домашних условиях этот прибор могут с успехом заменить медицинские банки. Не так давно в продаже появились пластиковые банки — они намного удобнее и безопаснее стеклянных, поскольку для создания вакуума внутри эластичной банки не требуется подносить к ней горящий ватный тампон. Достаточно сжать пластиковую банку пальцами и приложить к телу, чтобы кожа сама всасывалась внутрь. Лучше использовать банки из прозрачного пластика. Это важно, чтобы контролировать силу всасывания. При проведении баночного массажа для улучшения скольжения необходимо пользоваться маслом. Во время первых





процедур не следует злоупотреблять силой воздействия.

Баночный массаж можно проводить в области спины после подготовительного растирания. Такой массаж выполняют по линиям вдоль и поперек позвоночника.

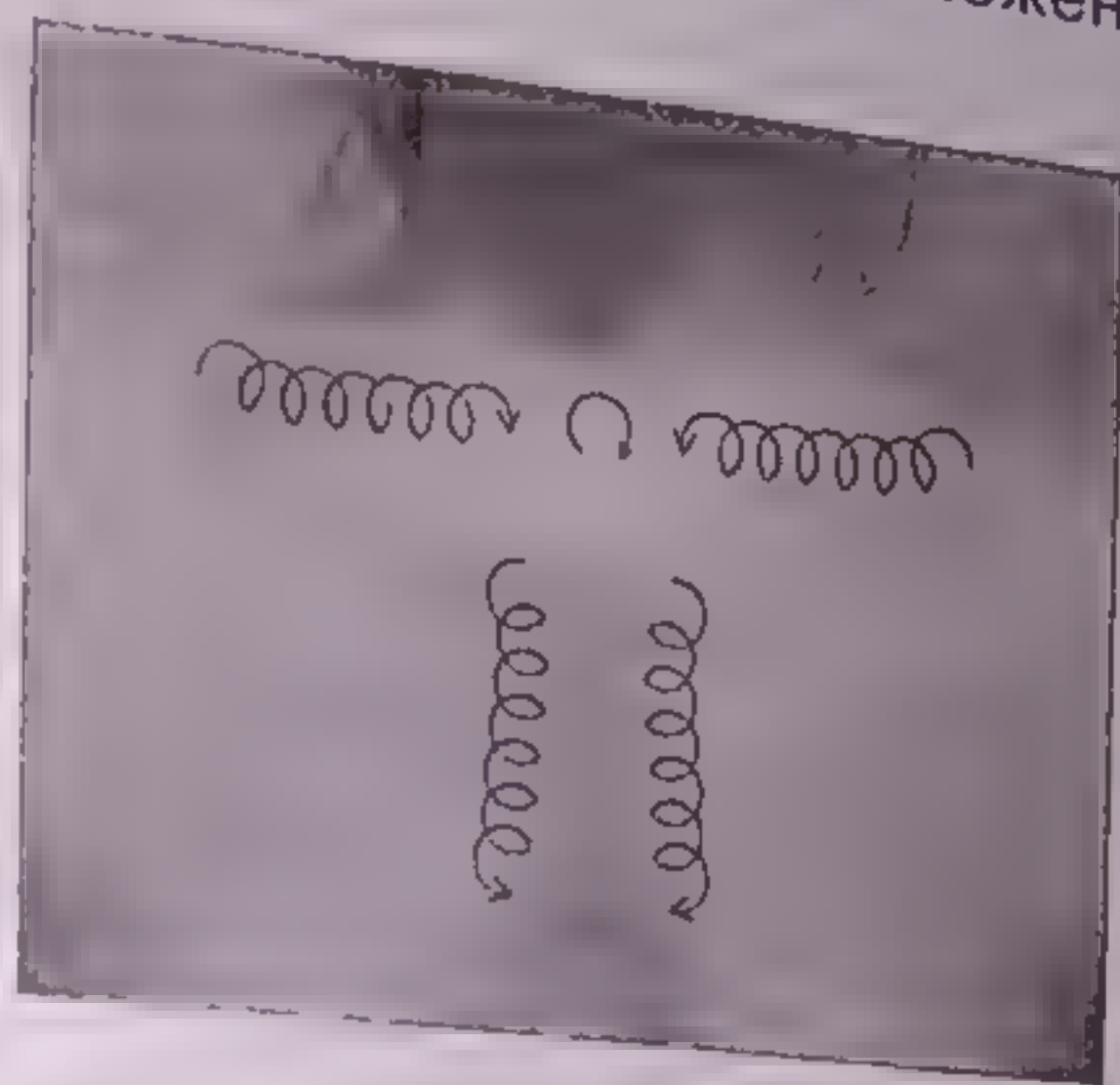
Процедура баночного массажа весьма эффективна в лечении и профилактике целлюлита. Вакуум активно воздействует на измененные участки подкожной клетчатки, улучшая обмен веществ. Тем более что другой способ массажа, например «прокатку валика», на бедрах или ягодицах применять неудобно. Если взять за правило каждый раз во время душа всего по 2-3 минуты делать баночный массаж проблемных зон, то можно не беспокоиться о будущем целлюлите. Такой массаж можно делать самому, используя мыло или гель для душа вместо крема или масла. При уже развивающемся целлюлите домашний вакуумный массаж поможет остановить процесс и даже улучшить состояние подкожной клетчатки. Так что стоит потратить на себя лишние десять минут, чтобы иметь красивую фигуру.

Самомассаж рефлексогенных зон. Вернусь к заболеваниям верхних дыхательных путей, которыми сегодня страдают многие, особенно жители больших городов. Есть несколько маленьких секретов, помогающих поддерживать органы дыхания здоровыми.

1. Для начала нащупайте у себя яремную ямку (углубление между ключицами) и указательным или средним пальцами промассируйте вырез кости, находящийся под этим углублением.

2. Далее продвигайтесь вниз по груди, нащупывая места, где к ней

прикрепляются ребра — с левой и правой стороны. Точки здесь бывают весьма болезненными, поэтому ошибиться в их местоположении



сложно. Растирайте эти точки неторопливыми круговыми движениями, но в то же время с определенным усилием. Массаж проводится по спирали слева и справа, задерживаясь в каждой болезненной зоне на 15-20 секунд. Работать на левой стороне груди удобнее правой рукой, на правой стороне — левой.

3. Затем переходите на область ключиц. Круговыми движениями пальцев пройдитесь по всей поверхности левой ключичной кости, затем — по правой. Появление боли — это повод задержаться в болезненной зоне на несколько секунд.

4. Следующий этап — массаж рефлексогенной зоны дыхательных путей в области носогубного треугольника. Проведите растирание кончиками 2-го и 3-го пальцев области треугольника между носом и верхней губой сначала с одной, а потом с другой стороны. Пальцы выполняют круговые движения, смещаясь вместе с кожей.

Времени на массаж требуется немного, но эффект будет значительным. В этом вы сможете убедиться сами, если будете выполнять такой простой массаж регулярно.



Валентина Ефимова

# Новое В СТОМАТОЛОГИИ



Стоматология — одна из быстро развивающихся отраслей медицины. Появляются новейшие технологии лечения и реставрации зубов, стремительно растет число высокооснащенных стоматологических центров. Но далеко не все спешат посетить зубного врача: одни — из-за дороговизны, другие — из-за страха перед болью. Видимо, еще живы воспоминания из недалекого прошлого, когда один только звук допотопной бормашины, похожей на отбойный молоток, приводил нас в панический ужас. С этого номера журнала начинаем знакомить читателей с тем новым, что появилось в отечественной стоматологии



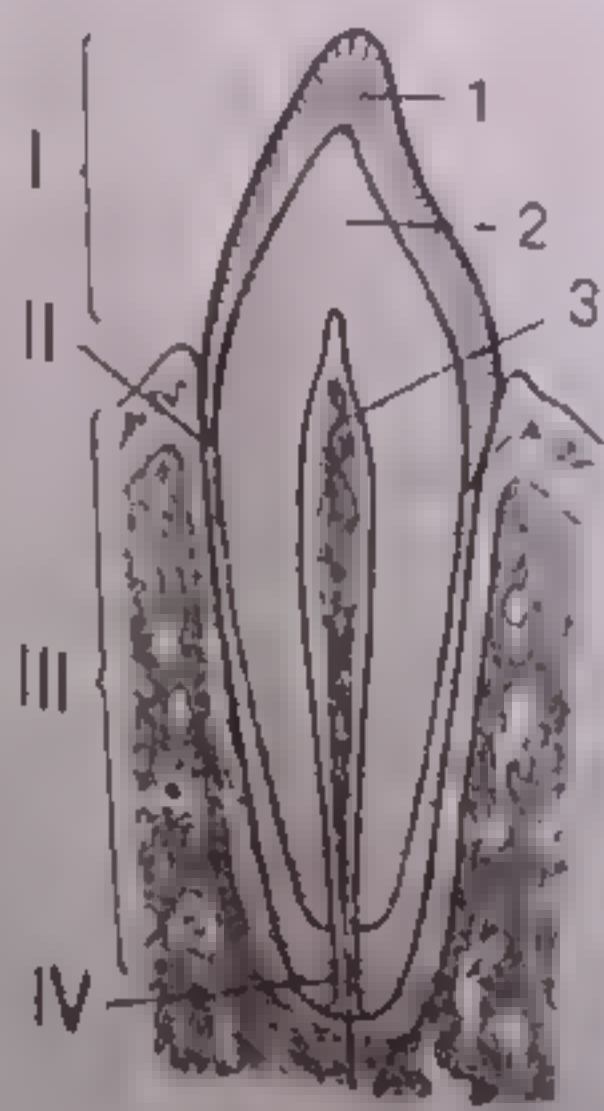
Сначала — немного сведений о строении зубного аппарата человека.

Зубы — это измененные сосочки слизистой оболочки полости рта, которые начинают развиваться еще в утробе матери: с шестой недели беременности в основании челюстей плода образуются зародыши зубов, имеющие определенный минеральный состав. А первые, *молочные*, зубы появляются у ребенка лишь к 5-7 месяцам и продолжают прорезываться до 3 лет. К 6-7 годам молочные зубы выпадают, уступая место *постоянным*, этот процесс заканчивается к 13-15 годам. Постоянные зубы также закладываются рано и до своего появления располагаются между корнями молочных. Зубы мудрости появляются в период от 12 до 26 лет, и вовсе не обязательно, что их обладатель семи пятых во лбу.

### Строение зуба

Зуб состоит из *коронки*, *шейки* и *корня*. Коронка — это видимая часть, выступающая над десной. Конусовидный корень (у одного зуба в норме может быть до 3 корней) скрыт в челюсти, откуда растет зуб (это место называется *зубной альвеолой*). Шейка же представляет собой небольшое сужение зуба между его коронкой и корнем. Внут-

ри каждого зуба есть *полый канал*, который заканчивается отверстием на



I — коронка зуба, выступающая над десной, II — шейка зуба, III — корень зуба, IV — канал корня зуба (1 — эмаль, 2 — дентин, 3 — пульпа)

верхушке корня зуба. Через него внутрь зуба входят кровеносные сосуды и нервы, направляющиеся к *пульпе* — мягкой, но упругой соединительной ткани, пронизанной кровеносными сосудами и нервами.

Коронка имеет блестящее и чрезвычайно твердое покрытие — *эмаль*, которая и придает зубу естественный цвет, прозрачность и блеск. Эмаль не случайно называют «минеральным колпачком» зуба — она более чем на 90% состоит из различных минеральных веществ, соотношение которых зависит как от степени зрелости зуба, так и от геофизических условий среды проживания: наличия тех или иных минеральных солей в воде и почве. Большую часть всей массы эмали составляют кальций (около 35%) и фосфор (около 17%). Большинство исследователей считает, что в эмали также содержится до 4% жидкости, которая, в частности, служит средством доставки питательных и минеральных веществ из нижележащих слоев зуба и из слюны.

Основную массу зуба представляет *дентин* — твердая ткань, пронизанная канальцами. Он располагается между эмалью и пульпой. Главными структурными элементами дентина тоже являются кальций и фосфор. Но, кроме того, имеются органические вещества белкового происхождения, например коллагеновые волокна, обеспечивающие течение обменных процессов. Обнаженный дентин (например, при повреждении эмали на коронке зуба) крайне чувствителен к прикосновению, воздействию холода или тепла.

Практически со всех сторон дентин покрывает пульпу. Все компоненты пульпы омываются межклеточной жидкостью, в которой содер-

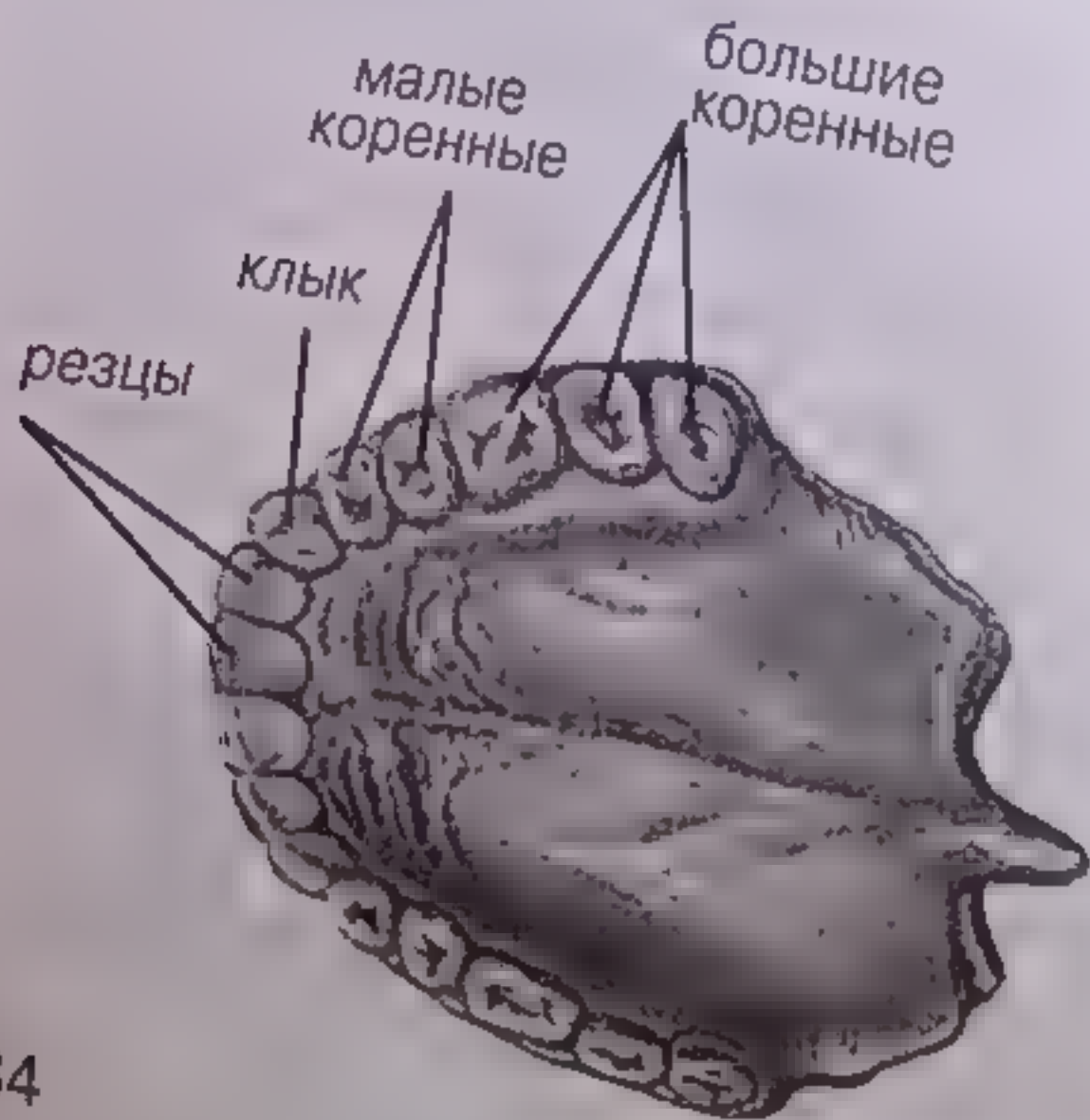


жаты водорастворимые аминокислоты, витамины, соли, гормоны, ферменты, кислород. Они проходят через полупроницаемую мембрану — сосудистую стенку пульпы — и обеспечивают питанием ткани зуба. Продукты жизнедеятельности клеток, в свою очередь, удаляются через сеть венозных и лимфатических сосудов. Пульпа насыщена сосудами и нервами, поэтому при воспалительных процессах, например при пульпите, боль нередко бывает нестерпимой и может отдавать по ходу тройничного нерва.

Не только пульпа, но и каждый слой зуба органично связан с другими слоями — верхние защищают нижние от повреждений, а те, в свою очередь, поддерживают вышерасположенные ткани и в случае патологии принимают на себя часть их функциональной нагрузки.

### Форма зубов

В процессе эволюции человека под воздействием меняющегося образа жизни и питания видоизменялась и форма зубов. У *homo sapiens*, потребляющего растительную и прошедшую термическую обработку мясную пищу, в альвеолах верхней и нижней челюстей располагается по 16 зубов, всего — 32. От середины челюсти вправо и влево к



се внешним краям различают четыре вида зубов: 2 резца, 1 клык, 2 малых и 3 больших коренных зуба.

Резцами, имеющими долотообразную коронку с узким краем, человек откусывает пищу. Клыки предназначены для ее разрывания и имеют коническую коронку с острой верхушкой. Малые коренные зубы, или *премоляры*, осуществляют раздробление пищи, поэтому коронка их со стороны смыкания округлая или овальная, а высота меньше, чем у клыков. Причем, на жевательной поверхности имеется два бугорка конической формы, что обеспечивает лучшее размельчение пищи. Большие коренные зубы, или *моляры*, имеют кубовидную коронку с большим количеством жевательных бугорков — от 3 до 5. При этом в момент смыкания челюстей верхние и нижние зубы соприкасаются во многих точках, а значит, и лучше растирают пищу.

После измельчения пищи и смазывания ее слюной, содержащей специальные ферменты, уже в ротовой полости начинается процесс пищеварения, и от этой первой стадии зависит нормальная работа органов желудочно-кишечного тракта. И то, что сегодня около 70% россиян страдает хроническими гастритами, в немалой степени является следствием плохого состояния зубов.

### Сладкий враг

Кислотно-щелочное равновесие в нашем организме обеспечивается постоянным обменом минеральных солей, поступающих из крови в костные структуры и обратно. Примерно такую же роль выполняют минеральные компоненты эмали. Если среда кислая, часть минеральных солей из клеток зубной эмали переходит в



слюну, но чтобы сохранялось равновесие, на смену ушедшим минеральным солям из слюны приходят новые. Естественно, что такое самовосстановление возможно только в здоровой зубной эмали. А что же происходит, если она повреждена?

В зубном налете, который особенно легко образуется при недостаточном уходе за полостью рта, присутствует огромное количество бактерий. Собственно, само появление налета на поверхности зубов говорит о жизнедеятельности микроорганизмов, питающихся остатками съеденной человеком пищи. Особенно по нраву бактериям легко ферментируемые углеводы — сахара и глюкоза. Перерабатывая сахара, микроорганизмы выделяют кислоту, которая вызывает деминерализацию зубной эмали, прежде всего вытеснение из нее кальция.

Слюна не успевает восполнить потерю минеральных солей и защитить эмаль, потому что деминерализация протекает в шесть раз быстрее, чем реминерализация. Этот процесс усугубляется, если злоупотреблять сладостями (особенно на ночь) или если в питании преобладают углеводы, а белков, витаминов, минеральных солей, фтора и других микроэлементов не хватает. К тому же сегодня мы в основном потребляем мягкую и рафинированную пищу, которая не обеспечивает заложенной природой функциональной нагрузки на жевательный аппарат и не позволяет поддерживать его хороший тонус и нормальное кровообращение. Все это способствует развитию кариеса, первым признаком которого служит белесоватое помутнение эмали, после чего микробы проникают в нижележащие слои зуба и начинают разрушать их.

## Опять этот кариес

В последнее время появились исследования, показывающие, что кариес возникает не только вследствие плохой гигиены полости рта, но, как всякая бактериальная инфекция, может передаваться от одного человека к другому. Эта версия объясняет тот факт, что и в старину у людей болели зубы, несмотря на потребление необработанных натуральных продуктов. Исторические источники свидетельствуют, что кариес пытались лечить и наши далекие предки. Еще в IX веке до н.э. народы майя проделывали углубления в зубах с помощью круглой нефритовой или медной трубки, похожей по форме на соломинку для питья. Трубку вращали ладонями или при помощи тонкой веревки, а в качестве абразивного материала использовали мелко истолченный в воде кварц. Судя по черепам аборигенов, найденных в Мексике и Эквадоре, круглые, явно высверленные отверстия в передних зубах украшались искусственными вкраплениями из золота, нефрита или бирюзы. Возможно, так выглядели первые пломбы.

## Материалы для пломбы

Прочность пломбировочного материала — одна из самых важных проблем в стоматологии. Дело в том, что естественные зубы имеют одинаковый коэффициент нагрузки. Находясь всегда во взаимном контакте, они поддерживают друг друга: если один зуб на нижней челюсти стирается, то с верхней челюсти к нему выдвигается «коллега» по жевательному процессу. Пломба же стирается гораздо быстрее, чем природная эмаль. Сегодня ищут но-



вые виды пломбировочного материала, который внешне не отличался бы от естественных тканей зуба, по своим свойствам соответствовал бы зубной эмали, прежде всего его микротвердости, обладал прочностью, долговечностью и биосовместимостью с тканями ротовой полости.

Так, недавно созданные материалы компомеры считаются очень надежными для пломбирования молочных зубов и шеек зубов. В их состав, в частности, входят особые стеклоиономерные цементы, представляющие собой гибриды органических и неорганических веществ. В том числе там присутствует специальное алюмосиликатное стекло, содержащее кальций и фтор.

### Лечение без боли

Зубная боль — чрезвычайно неприятная вещь. В старые времена «зубодеры» — знахари и парикмахеры — зазывали людей прямо на базарных площадях, и чтобы как-то отвлечь от боли, возле их шатров реяли яркие знамена, играли музыканты и выступали фокусники, которые не прекращали развлекать больного даже во время выдергивания зуба.

В 1846 году американский дантист У.Мортон из Бостона впервые применил в качестве обезболивающего средства эфир, подтвердив его анестезирующие свойства. С этого времени ведет свое развитие стоматологическое обезболивание.

Сегодня разнообразные препараты-анестетики применяются как в виде аппликаций для поверхностного обезболивания, так и в виде знаковых всем «уколов» под слизистую оболочку, надкостницу или внутримышечно. Они дают эффект обезболи-

вания через 3-5 минут после введения, и он длится до 60 минут. Есть методика проводниковой анестезии, когда препарат подводят к волокну тройничного нерва, осуществляя блокаду одной из его ветвей и, соответственно, той области, которую она иннервирует.

Но обезболивание в основном проводится, когда зуб удаляют. А как выдержать пломбирование или удаление нерва? Ведь еще совсем недавно на прием одного пациента в районной поликлинике отводилось 10 минут, какая уж тут анестезия! Даже если она и проводилась, то все равно не могла заглушить боль от сверления толстым бором или долгого поиска нерва в корневом канале.

К счастью, сегодня уже и во многих районных поликлиниках появились современные бормашины. Они бывают двух видов: механические, когда бор вращается со скоростью 20 000-120 000 об/мин, и турбинные, когда при помощи сжатого воздуха, подающегося из компрессора, достигается скорость вращения бора 300 000-500 000 об/мин. При такой скорости просверливание небольшой полости вообще не ощущается. Начинает применяться и лазерная технология для обработки мягких и твердых тканей. В частности, в США ее недавно официально разрешили для лечения зубов.

Сегодня в лечебной стоматологии появились методы, которые позволяют сохранить зубы в тех случаях, когда раньше их приходилось удалять. Например, лечение каналов зуба с помощью метода депофореза. Он основан на уникальных бактерицидных и лечебных свойствах водной суспензии гидроксида меди и кальция, которая за



5-7 минут вводится в канал путем ионофореза — воздействия слабого электрического тока. Благодаря этому можно легко, быстро, а главное — безболезненно лечить са- ное — безболезненно лечить са- мые искривленные, плохо проходи- мые и инфицированные каналы зу- ба (таким способом лечатся даже гангренозные каналы). Теперь врач не будет мучить пациента, вводя для замера канала специальную иг- лу и нарушая сохранность всего зу- ба. Определить глубину каналов можно с помощью ультразвукового локатора.

Сейчас с успехом лечатся зубы с боль- шими корневыми гранулемами и кист- ами. Раньше, чтобы удалить кисту, вмес- те с нею приходи- лось отсекал вер- хушку корня зуба, что делало его ме- нее устойчивым к нагрузкам. Сейчас применяются техно- логии химического воздействия на обо- лочку кисты, когда врач, проникая к ней через канал, вводит в ее полость особое лекарство, которое попросту сжигает или рассасывает оболочку кисты. Ее полость постепенно зарастает, и через полгода от кисты не остается никаких следов.

Появились новые методы и в лечении пародонтита. Чтобы предотвратить вызы-

ваемые им кровотечения из десен, обнажение корней, расшатывание и последующее выпадение зубов, в качестве наиболее радикального метода предлагалась хирургичес- кая операция. Сейчас появился бо- лее щадящий метод, когда с по- мощью специального аппарата па- тологические отложения абсолютно безболезненно снимаются распы- лением мелкодисперсного водного раствора.

*Продолжение следует*

## ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆

◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆

— Ты что, с ума сошел? — грозно шепчет жена мужу на ухо. — Зачем ты дал гардероб- щнику сто рублей?

— Зато какую шубу он мне подал!

— Ты знаешь, мне кажется, муж меня не любит.

— Почему ты так решила?

— Он второй год не появляется дома.

— Зачем ты носишь такие тяжелые сумки? Это вредно, — говорит муж жене.

— И что ты предлагаешь?

— Лучше сходить в магазин дважды.

— Ладно, пусть будет по-твоему, — гово- рит муж, измученный долгим спором с же- ной.

— Поздно! Я уже передумала.

— Мадам, что это вы так мало съели?

— Да я фигуру берегу.

— Ну что вы, мадам! Чтобы сберечь такую фигуру, нужно очень много есть.

— Меня укусила ваша собака! Я требую компенсации!

— Ради бога! Я ее сейчас подержу, а вы кусайте!



## Какой у вас резус?

При первых попытках переливать кровь бывали тяжелые осложнения, вплоть до анафилактического шока. Всею виной — несовместимость по группе крови и так называемому резус-фактору.

Большинство людей с детства знают свою группу крови и резус-фактор, некоторые узнают это случайно, например проходя медицинский осмотр. Правда, немногие задумываются о том, что это означает. Попробуем разобраться



### Группа крови и резус-фактор

Прежде всего надо сказать, что принадлежность к той или иной группе или резус-фактору не делает никого ни здоровее, ни счастливее — это просто индивидуальная особенность, вроде цвета глаз.

Показатели группы крови и резус-фактор относятся к так называемым антигенам. Вообще, антигены — это особые вещества белковой природы, которые находятся внутри

клеток или на их наружной поверхности и исполняют роль своеобразных биологических идентификаторов, позволяющих один организм (вернее, его клетки и ткани) отличаться от другого.

Антигены группы крови и резус-фактор расположены снаружи на красных кровяных клетках — эритроцитах. Наиболее распространены антигены эритроцитов А и В (вернее, их различные сочетания), определяющие группу крови по системе АВО. Таких групп четыре.



## Группы крови по системе АВО

Группа крови      Антигены эритроцитов

O(I)	Нет (0)
A(II)	A
B(III)	B
AB(IV)	AB

### Резус-антиген

Резус-антиген (резус-фактор) впервые был обнаружен в крови у обезьяны *Macacus rhesus* (отсюда и название) в 1940 году двумя учеными: австралийским — Карлом Ландштейнером (он же в 1900 году описал группы крови, за что в 1930 году получил Нобелевскую премию) и американским — А.С.Винером.

Резус-антиген есть не у всех. Те, у кого он есть (а таких людей 85%), считаются *резус-положительными* (Rh+). Остальные 15% — *резус-отрицательными* (Rh-).

Ген, который контролирует образование резус-фактора, принято обозначать большой буквой D. Он передается по наследству как *доминантный* (преобладающий) признак и не меняется в течение всей жизни. Человек, получивший такой ген от обоих родителей (DD) или от одного из них (Dd), будет иметь резус-положительную кровь. Маленькой буквой d обозначают *рецессивный ген* (более слабый из двух наследственных признаков), который в присутствии доминантного ведет себя, словно ген-«невидимка» — никак себя не проявляет. Когда же встречаются два рецессивных гена (dd), то резус-фактор не синтезируется. Его в эритроцитах просто нет (тогда кровь резус-отрицательна).

### Переливание крови

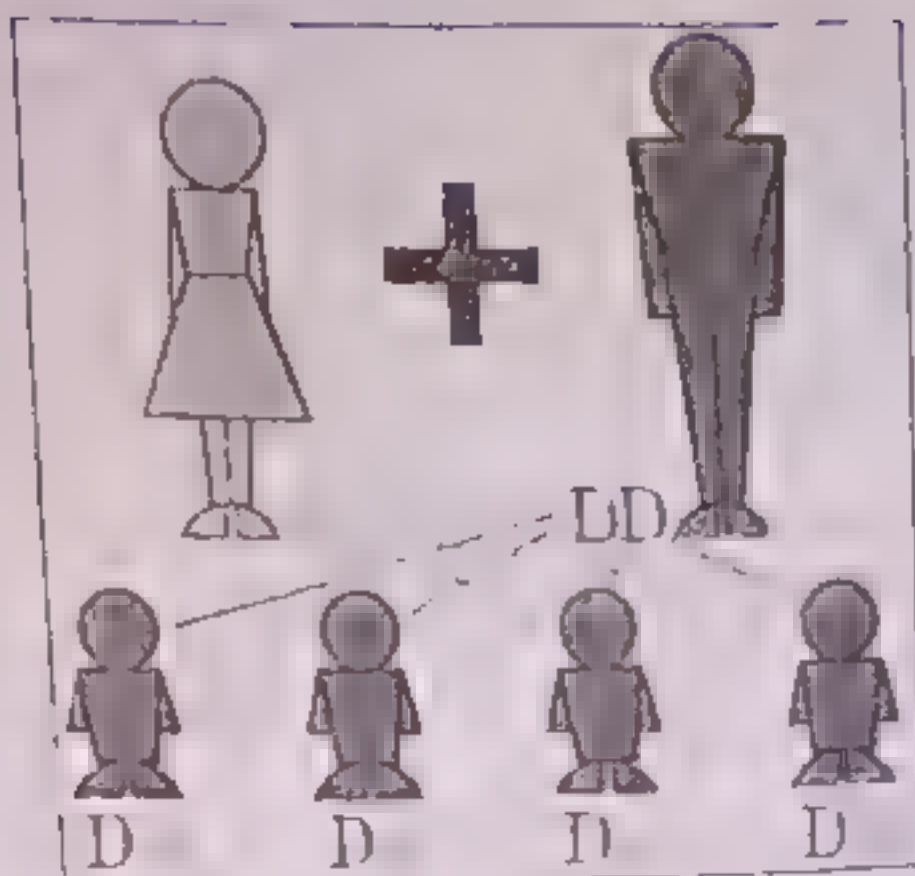
Кровь людей с разными группами и разными резус-принадлежностями несовместима. Если это не бу-

дет учтено при переливании, начнется иммунологическая реакция, в результате которой в крови у реципиента (того, кому переливают кровь) появятся разрушающие белки (антитела), мобилизуемые его организмом на борьбу с чужеродными белками, начнется разрушение эритроцитов перелитой крови (гемолиз). Поскольку готовых антител в организме нет (на их образование нужно время), то при первом переливании чужеродной крови разрушения эритроцитов не произойдет. А вот при повторном переливании несовместимой крови образовавшиеся ранее антитела вызовут разрушение в ней эритроцитов. Могут развиваться *гемотрансфузионные* (от лат. *transfusio* — переливание) *реакции*: озноб, повышение температуры тела, кратковременные боли в пояснице, в тяжелых случаях — массивный гемолиз с почечной недостаточностью. Лечение — кровопускание с последующим введением совместимой крови.

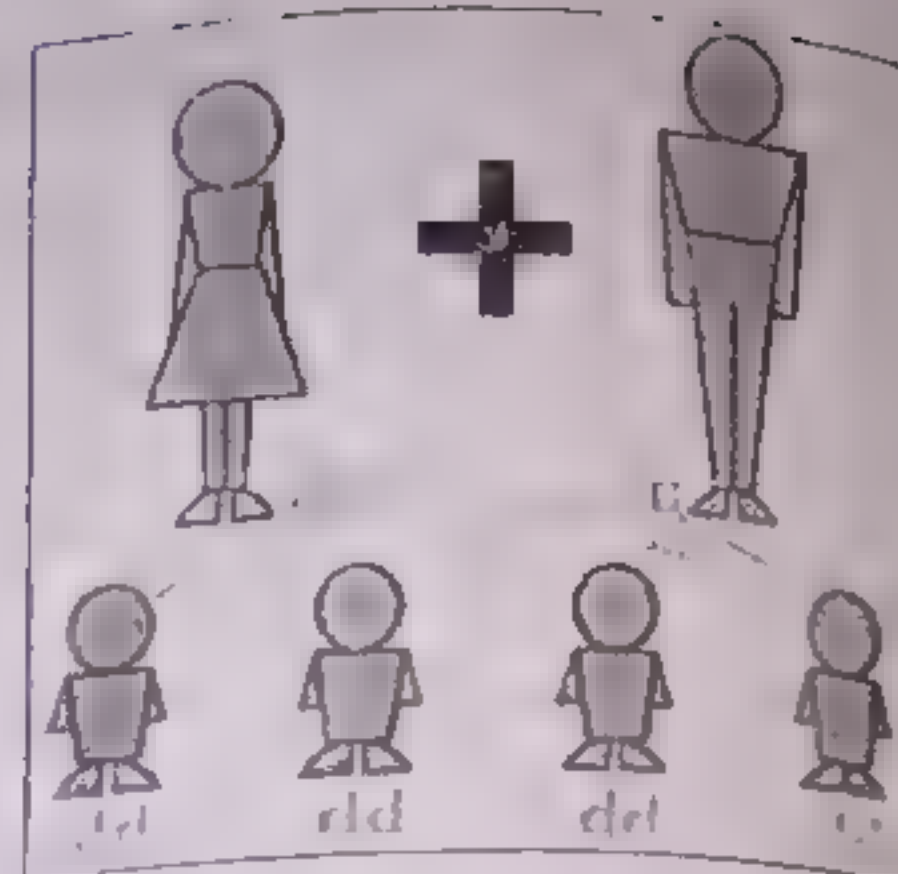
### Резус-конфликт при беременности

Женщинам приходится вспоминать о группе крови и о резус-факторе во время беременности. (Понятно, что на вероятность собственно зачатия ни то ни другое никак не влияет.) И здесь проблема куда серьезнее, правда, только в том случае, если эти показатели у мамы и малыша не совпадают, например если у матери первая группа крови O (I), а у ее малыша — вторая A (II) или третья B (III). Однако несовместимость по группе менее опасна и не предвещает таких осложнений, как несовместимость по резус-фактору, поэтому более подробно поговорим о *резус-конфликте*. Он может

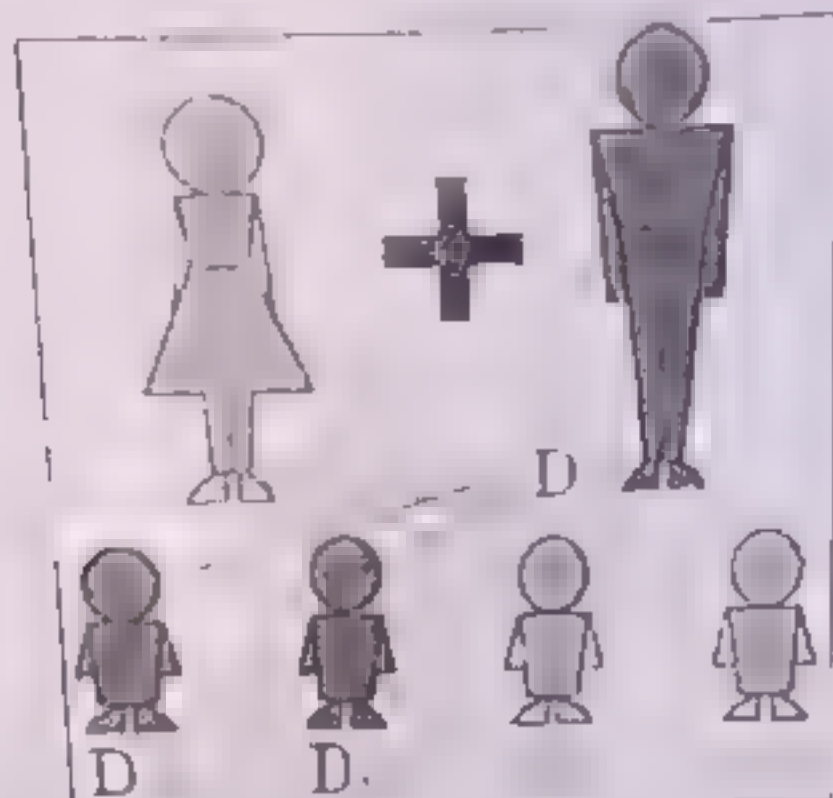




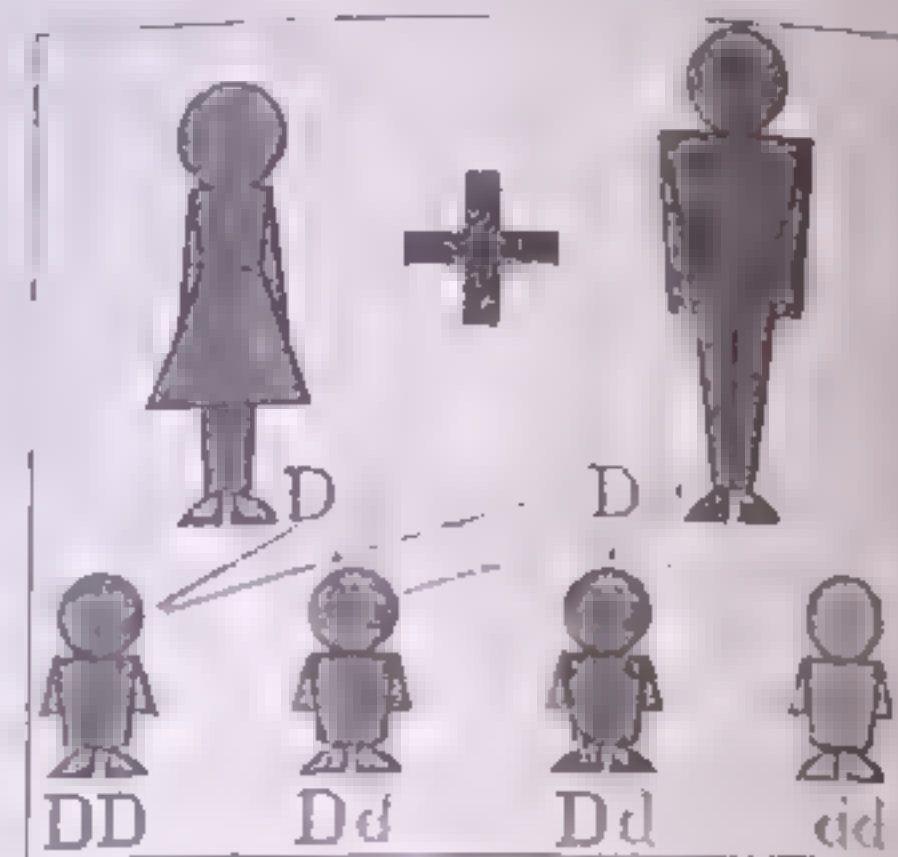
Когда у одного из родителей два рецессивных гена ( $dd$ ), а у другого два доминантных ( $DD$ ), то все дети этой пары будут резус-положительными



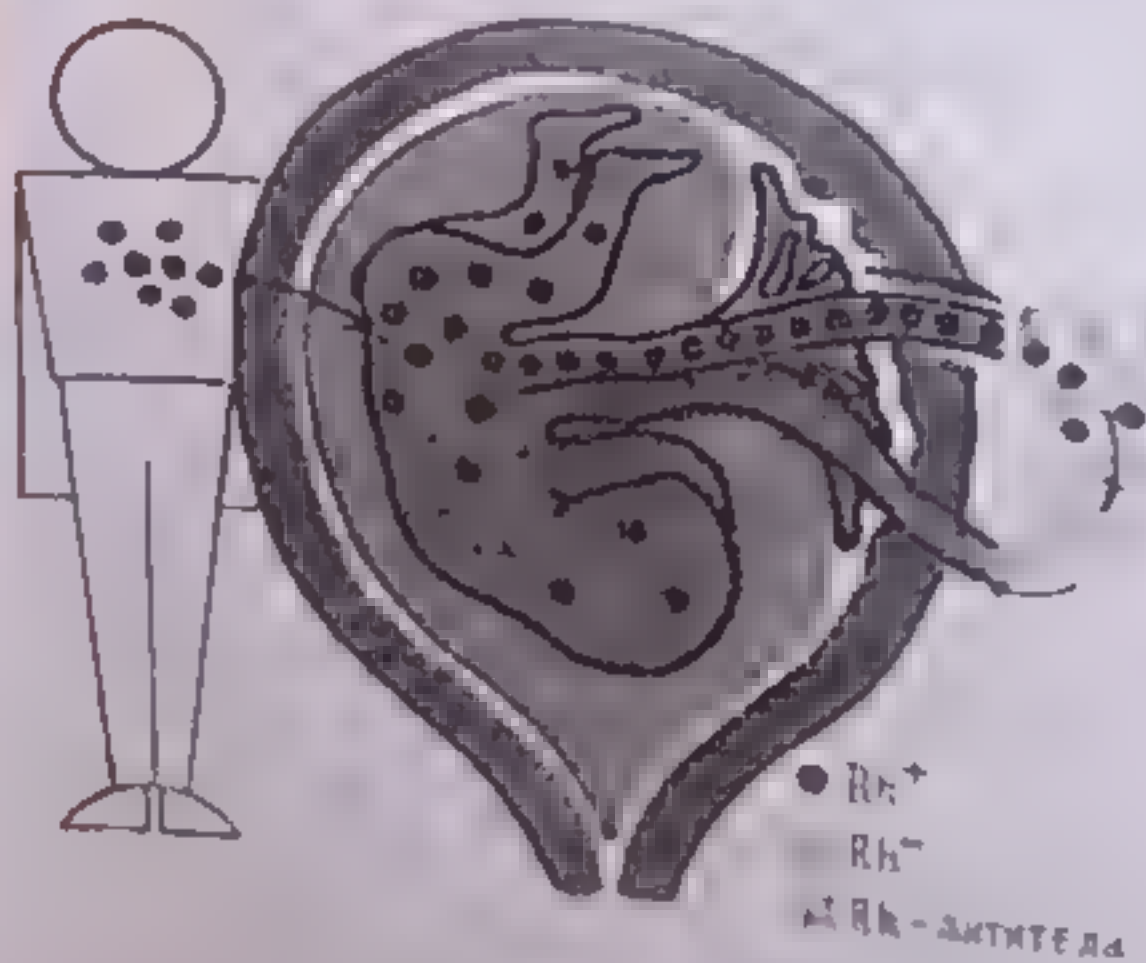
Когда у родителей присутствуют только рецессивные гены ( $dd$ ), то все дети этой пары будут резус-отрицательными



Когда у одного из родителей два рецессивных гена ( $dd$ ), а у другого — один рецессивный ( $d$ ), а другой доминантный ( $D$ ), то шансы рождения ребенка с резус-положительной и резус-отрицательной кровью равны



Когда у обоих родителей присутствует по одному доминантному ( $D$ ) и одному рецессивному ( $d$ ) гену, то 75% их детей имеют шанс родиться с резус-положительной кровью, а 25% — с резус-отрицательной

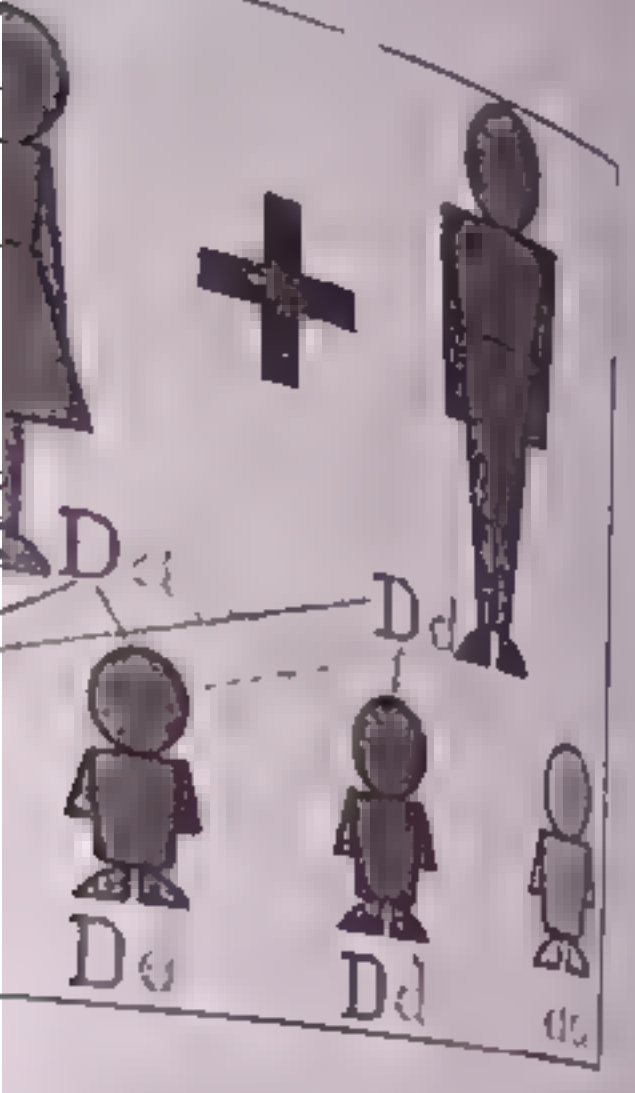
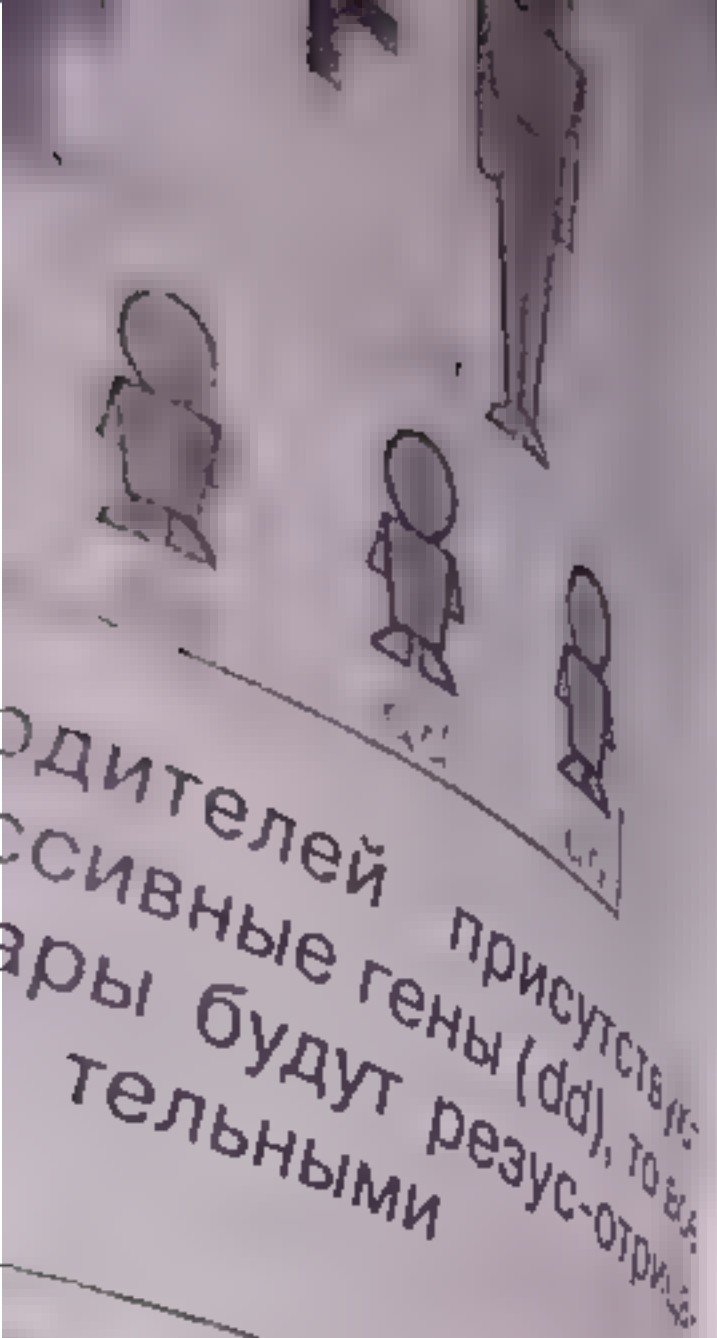


Когда кровь матери резус-отрицательная, а кровь плода — резус-положительная (ребенок получил доминантный ген от отца), развивается резус-конфликт. Иммунная система матери начинает вырабатывать антитела против белка, которого в организме у нее не было — резус-фактора плода. Проникая через плаценту в кровь плода, антитела губительно действуют на все жизненно важные органы и особенно на мозг

возникнуть в случае, когда женщина — резус-отрицательна, а ребенок — резус-положителен, и иметь тяжелые последствия: преждевременные роды, выкидыши и даже рождение мертвого ребенка. В чем же суть резус-конфликта? На 7-8-й неделе беременности начинается формирование кроветворения у зароды-

ша. Немного эритроцитов резус-положительного малыша, преодолевая плацентарный барьер, попадают в кровеносную систему резус-отрицательной мамы. Обычно, как уже говорилось, организм отвечает на присутствие чужого белка выработкой антител, которые стремятся его уничтожить. Но в случае беремен-





родителей присутствуют доминантному (D) и рецессивному (d) гену, то 75% от шанс родиться с резус-положительной кровью, а 25% — с отрицательной

матери резус-отрицательной, а отца — резус-положительной. Если у матери начался резус-конфликт, организм начинает вырабатывать антитела против белка в крови плода. Проникая через плаценту, антитела повреждают эритроциты и особенно на мозг

эритроцитов резус-положительного малыша, преодолевая плацентарный барьер, попадают в организм матери. Обычно, как только организм матери отвечает на чужеродный белок, вырабатывая антитела, начинается конфликт

ности разумная природа предусмотрительно снижает материнский иммунитет. В 70% случаев резус-отрицательная мама практически никак не реагирует на наличие у плода резус-фактора. У 30% беременных естественное снижение иммунитета оказывается недостаточным. Организм матери, восприняв плод как нечто чужеродное, начинает производить защитные антитела против эритроцитов собственного ребенка.

Вообще, в большинстве случаев при первой встрече с резус-антигеном, например при первой беременности (независимо от ее исхода), антител вырабатывается не так много. Но после первых родов (аборта или выкидыша), а также при любой встрече с резус-положительной кровью (например, при переливании несовместимой крови) в организме женщины остаются «клетки памяти», которые при последующих беременностях (опять же когда у резус-отрицательной мамы ребенок — резус-положительный) организуют быструю и мощную выработку антител против резус-фактора плода. Причем реакция женской иммунной системы на резус-антиген будущего ребенка при второй и третьей беременностях будет гораздо оперативнее, чем при первой. Соответственно, выше и риск.

Когда антитела матери прорывают плацентарный барьер, они начинают уничтожать эритроциты плода. Его печень и селезенка, как кроветворные органы, стараются ускорить выработку новых красных кровяных телец, отчего заметно увеличиваются в размерах. В конце концов они перестают справляться с восполнением эритроцитов. Тогда у ребенка начинается кислородное голодание (анемия) — содержание в крови эритроцитов и

гемоглобина становится угрожающе низким, что может привести к ряду тяжелых нарушений в организме плода. Это состояние называется гемолитической болезнью.

При разрушении эритроцитов в крови накапливается все больше и больше токсичных продуктов их распада. Один из самых «ядовитых» — билирубин, губительно действующий на развивающийся мозг плода и другие системы крошечного организма. Он окрашивает кожу младенца в желтый цвет (развивается так называемая желтуха новорожденных).

В экстренных случаях в течение 36 часов после появления малыша на свет проводится заменное переливание крови, ему вводят резус-отрицательную одногруппную с материнской кровью и проводят реанимационные мероприятия.

### Как избежать резус-конфликта?

Оказывается, резус-конфликт можно предупредить. И лучше всего — задолго до планируемой беременности. Как только вы решили завести ребенка, прежде всего сдайте анализ крови на определение группы и резус-фактора. Причем сделать это необходимо не только вам, но и вашему супругу.

И заранее не огорчайтесь, если у вас резус-фактор отрицательный, а у мужа — положительный. Даже если у вас с малышом резусы не совпадут, совсем не обязательно, что будет резус-конфликт. И дети в таких случаях рождаются замечательные, да и сама беременность может протекать ничуть не тяжелее, чем у других женщин. Главное, следите за своим состоянием и соблюдайте все необходимые предписания врачей.

Встаньте на учет в женскую кон-



сультацию как можно раньше. Врачи по анализу крови выяснят, не осталось ли в вашем организме антител от предыдущих беременностей. Вообще кровь из вены придется сдавать часто. Это нужно для того, что-

**Резус-отрицательным женщинам рекомендуется сохранение первой беременности, а в том случае если это не удается, после любого вероятного контакта с резус-положительной кровью следует обязательно вводить антирезусный иммуноглобулин (вещество, нейтрализующее резусный антиген)**

бы определить, не появились ли антитела, и если появились — как меняется их количество (титр). До 32-й недели беременности этот анализ проводят один раз в месяц, с 32-й до 35-й — дважды в месяц, а затем вплоть до родов — еженедельно. По уровню антител в вашей крови врач может сделать выводы о предполагаемом резус-факторе у ребенка и определить возможное начало резус-конфликта.

Если беременность по счету первая, то все равно нельзя пренебрегать регулярным исследованием крови на содержание антирезусных антител, особенно если вам когда-либо переливали кровь. Анализ на резус-конфликт проводят обычно на 8-й неделе беременности и определяют наличие резус-антител в крови.

Если беременность не первая, то такое исследование актуально вдвойне. При этом неважно, чем закончились предыдущие беременности — родами, выкидышами или абортами.

При небольшом содержании

антител нет нужды что-либо срочно предпринимать — просто продолжать наблюдение. Если антител много, то по околоплодным водам врачи косвенно оценивают, насколько может пострадать ребенок.

При угрозе серьезных нарушений раньше существовал единственный выход — провести роды как можно раньше. Понятно, что для новорожденного в этом случае ситуация усугубляется из-за недоношенности. Есть и более щадящий способ — внутриутробное переливание крови плоду через сосуды пуповины под ультразву-

ковым контролем. Иногда проводят обменное переливание крови новорожденному.

В последнее время, чтобы не допустить резус-конфликта, сразу после первых родов или прерванной беременности вводят специальную вакцину — антирезус-иммуноглобулин. Он разрывает иммунологическую цепь и не дает вырабатываться антирезусным антителам. Также этот препарат связывает агрессивные антитела, образовавшиеся в крови матери, и выводит их из организма. Теперь они не смогут угрожать жизни будущего малыша. Своевременное введение антирезусного глобулина с высокой степенью вероятности предупреждает развитие резус-конфликта при последующей беременности. Такую вакцину вводят и во время беременности (в промежутке между 28-й и 32-й неделями). Введение иммуноглобулина в обязательном порядке назначают также после оперативного вмешательства при внематочной беременности.



## Врач отвечает на вопросы

Вот самые часто задаваемые вопросы о резус-факторе и ответы на них врачей.

♦ **Обязательно ли у ребенка должен быть папин или мамин резус-фактор?**

Наследование резус-фактора подчиняется законам генетики. Ребенок может иметь принадлежность по резус-фактору, не совпадающую с родительскими. Например, у резус-положительных родителей может родиться резус-отрицательный ребенок. Это происходит в тех случаях, когда и от матери, и от отца ребенок получает по одному рецессивному гену-«невидимке» (d).

♦ **У меня отрицательный резус-фактор. Недавно я сделала аборт. Смогу ли я иметь детей? Есть ли вероятность того, что при следующей беременности ребенок будет больным?**

Наличие отрицательного резус-фактора непосредственно на зачатие не влияет. Во время аборта (если он был произведен на сроках 9-10 недель беременности) могла возникнуть иммунизация организма к резус-фактору. До планируемой беременности желательно сделать анализ крови на наличие антител к резус-фактору. Если они будут обнаружены, то подготовку к полноценному вынашиванию придется проводить заранее.

♦ **Действительно ли, что резус-конфликт может возникнуть только в случае, когда женщина имеет отрицательный резус-фактор, а мужчина — положительный. Есть ли вероятность возникновения**

конфликта в обратном случае, когда женщина имеет положительный резус-фактор, а мужчина — отрицательный?

Вероятность резус-конфликта при таком соотношении невелика. Однако в некоторых случаях возникновение конфликта возможно при любом несовпадении резус-фактора у беременной женщины и плода. Во многих клиниках на Западе проводится обследование на наличие антирезус-антител всех женщин, независимо от резус-принадлежности.

♦ **У меня отрицательный резус-фактор, у жены — положительный. У нашего ребенка тоже определили положительный резус-фактор. Как такое может быть, я думал, что резус передается по мужской линии?**

Вы ошибаетесь. Ген положительного резуса при наследовании доминирует. То есть если у одного из родителей положительный резус, а у другого отрицательный, то ребенок родится, скорее всего, с положительным резусом. А стопроцент-

**Резус-отрицательным пациентам можно переливать только резус-отрицательную кровь, резус-положительным — как резус-положительную, так и резус-отрицательную**

**При переливании крови очень важно учитывать совместимость и по группе крови, и по резус-фактору.**

но отрицательный резус будет у малыша только в том случае, если оба родителя имеют резус-отрицательные гены.

♦ **Может ли меняться группа**



крови и резус-фактор в течение жизни?

Группа крови и резус-фактор нам даются от рождения раз и на всю жизнь. Меняться они не могут.

♦ Считается, что несовместимость с ребенком по резус-фактору является противопоказанием к раннему прикладыванию (кормлению сразу после родов). А я читала, что кормить ребенка можно, если беременность первая или после предыдущей беременности был сделан укол антирезус-иммуноглобулина. И вот почему: антитела в крови (и в молоке) у такой мамы появляются только на 2-3-й день после родов, а если сделать укол или ребенок окажется тоже резус-отрицательным, то антител вообще не будет. Через полчаса после родов антител еще нет, и мама вправе потребовать ребенка для кормления.

Первая по счету беременность не является 100%-ной гарантией отсутствия в организме роженицы антирезус-антител. Иммунизация (т.е. «активное знакомство») женщины с резус-антигеном могла произойти намного раньше (при переливаниях крови, половых актах, проблемах с плацентой в ходе этой самой беременности и др.)

Не дает полной гарантии безопасности и своевременно (не позже трех суток от момента родов) сделанная женщине инъекция антирезусного иммуноглобулина. «Клетки памяти» (особое семейство лимфоцитов) живут годами и способны быстро организовать бурный иммунный ответ на резус-антиген даже в том случае, если этих самых клеток остался минимум. Инъекция специфического иммуноглобулина сразу после ро-

дов уменьшает количество «клеток памяти», но не может предотвратить выживание того самого минимума, который будет представлять опасность для малыша при следующей беременности.

Поэтому полную гарантию безопасности раннего прикладывания к груди малыша от резус-отрицательной мамы дает только один факт — его отрицательная резус-принадлежность. Практически она проверяется в первые минуты после рождения ребенка. Итак:

◀ если ваш малыш резус-отрицателен — можете смело прикладывать его к груди (разумеется, если нет других противопоказаний);

◀ если же он резус-положителен и во время беременности (особенно непосредственно перед родами) у вас (с помощью объективных методов исследования) не обнаружены антирезус-антитела, приложить малыша к груди можно, но с разумной осторожностью. Хотя при первом своем кормлении новорожденный высасывает чаще всего очень небольшое количество молока. Необходим регулярный контроль за уровнем билирубина, гемоглобина и эритроцитов в его крови. При указаниях на возможный резус-конфликт необходимо срочно перейти на вскармливание донорским молоком;

◀ и наконец, если антирезус-антитела в крови матери обнаруживались во время беременности, раннее прикладывание к груди противопоказано.

Достижения современной, и в частности нашей отечественной, медицины вселяют надежды на то, что проблем, связанных с несовместимостью по резус-фактору, не возникнет.



### Питание

Питание должно быть полноценным и разнообразным, но нельзя злоупотреблять жареной, жирной и мясной пищей. Полезны короткие курсы лечебного голодания — 1-3 суток. При желании можно проводить и более длительные курсы. Не обязательно следовать крайне строгим, обедняющим рацион диетам.

### Девять заповедей для мужчин, не желающих попасть к урологу

- Избегать простуд.
- Ежедневно проходить или пробежать не менее 5 км.
- Ноги держать в тепле.
- Исключить курение, ограничить алкоголь.
- Не переедать, избегать острой пищи, исключить уксус.
- Следить за ежедневной дефекацией.
- Ежедневно делать гимнастику, включая специальные упражнения, описанные выше.
- Вести регулярную половую жизнь.

## Энциклопедия «БЭ!»

### от А до Я

#### ПРОСТАТИТ

Фитотерапия

2

Лечение продуктами пчеловодства

7

Профилактические и лечебные упражнения

8

Гимнастика йогов

9

Комплекс лечебной гимнастики

10

Массаж

12

Водные процедуры

13

Микроклизмы

14

Криотерапия

14

Питание

16

Девять заповедей для мужчин, не желающих попасть к урологу

16

линия сгиба



## ПРОСТАТИТ

### Фитотерапия

1. 1 ст. ложку измельченных высушенных листьев лещины древовидной или ее коры залить стаканом кипятка. Настоять, охладить и процедить. Принимать по 1-2 ст. ложки несколько раз в день.

2. 1 ст. ложку измельченного корня лопуха большого залить 0,5 л воды и варить в течение 10 минут. Охладить, процедить и принимать по 100 мл 4 раза в день перед едой.

3. 1 ст. ложку корней солодки голой залить 0,5 л воды и варить в течение 10 минут. Охладить, процедить и принимать по 100 мл перед каждой едой.

Внимание! При длительном применении повышается артериальное давление, может наблюдаться задержка жидкости вплоть до отеков.

4. Смешать цветки зверобоя, календулы, ромашки, траву мяты, полевого хвоща, листья березы и смородины, клевер (траву с цветами). Все травы, кроме горьких, берутся в равных количествах, горькие — в меньшем. 1-1,5 ложки смеси залить в термосе кипятком (0,5 л). Настоять 1-2 часа, процедить. Выпить за два дня.

лбдлс вииил

дух и завяжите. Потом положите в морозилку. После заморозания пакет примет округлую форму, удобную для наложения аппликации на любой участок тела. Температура заморозания соленой воды на 3-4 градуса ниже нуля. Этой температуры достаточно для первичного лечебного действия льда в криопакете.

Приложив криопакет к нужному участку, выполняйте им легкие массирующие движения. Через 2-4 минуты кожа покраснеет, так как под воздействием холода после кратковременного сокращения сосудов резко расширяются и кровь приливает к больному месту. Отложите криопакет, уделите покрасневший участок и отдохните, пока кожа восстановит свой естественный цвет. Время отдыха индивидуально — от 2 до 15 минут. Затем повторите процедуру — снова до покраснения кожи. После этого место наложения криопакета надо надолго укутать. Проводить аппликации рекомендуется 1-3 раза в сутки.

Проведение криотерапии в домашних условиях совершенно безопасно, если вы будете соблюдать определенные правила:

- ◆ не затягивайте время воздействия льдом — держите криопакет только до покраснения кожи;
- ◆ не переохлаждайте руки. Чтобы избежать этого, наденьте варежки;
- ◆ не прикладывайте использованный пакет к другому месту;
- ◆ не ставьте одновременно несколько пакетов.



**ПРОСТАТИТ  
ФИТОТЕРАПИЯ**

Знакомьтесь «БЗ!» от А. Гоф

Ванна с морской солью или крупной серой солью. На ванну берут 2 пригоршни соли. Температура воды 35-37 градусов. Продолжительность — 15-20 минут.

# Микроклизмы

Вводить в прямую кишку по 50-60 мл теплого настоя на ночь. Периодически проводить курсы по 3-5 дней. Между курсами делать перерывы тоже на 3-5 дней) с теплым настоем лекарственных трав:

- ◆ 2 ст. ложки травы тысячелистника на 100 мл кипятка;
- ◆ 2 ст. ложки цветков ромашки на 100 мл кипятка;
- ◆ 1 ст. ложка шалфея на 100 мл кипятка;
- ◆ 1 ст. ложка шишек хмеля на 100 мл кипятка.

## Криотерапия

При простатите иногда рекомендуется делать аппликации со льдом на область крестца и живот. Можно накладывать их и на зоны соответствия: ямку между средним и безымянным пальцами на тыльной стороне ладони и между этими пальцами, что соответствует зонам крестца и промежности, затем на ладонь в зоне соответствия животу.

Для проведения холодových процедур в домашних условиях надо приготовить криопакет. Вам понадобятся стакан воды, чайная ложка соли, мягкий резиновый или целлофановый пакет. Растворите соль в воде, влейте раствор в пакет, выжмите из него воз-

24

5.1 ст. ложку измельченных листьев грушанки круглолистной залить стаканом кипятка, настоять в термосе, процедить. Принимая по 1-2 ст. ложки настоя, выпить его в течение дня.

6. Смешать 1 ст. ложку шишек хмеля с 3 ст. ложками его листьев со стеблями, залить 0,5 кипятка. Настоять 6 часов, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день после еды.

**Внимание!** При передозировке шишек хмеля возможны тошнота, рвота, головная боль.

7. 4 ст. ложки листьев черной смородины залить 0,5 л кипятка. Остудить, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день.

**Внимание!** Не рекомендуется принимать при повышенной кислотности желудочного сока.

8. 1-2 ст. ложки высушенной измельченной коры осины (тополя белого) залить 0,5 л кипятка, кипятить 8-10 минут, процедить. Выпить небольшими глотками в течение дня.

9. 30 г листьев толокнянки обыкновенной (медвежьего ушка) залить 1 л кипятка, настоять 15 минут, процедить. Принимать до 5 стаканов в течение дня.

**Внимание!** Не рекомендуется при острых заболеваниях почек, но в сборе применять можно. При приеме больших доз возможны рвота, тошнота, нос и другие побочные явления.

10. 2 ст. ложки измельченного корня петрушки залить 1 стаканом кипятка, настоять 8 часов в термосе,

линия сгиба



процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

11. 4 ч. ложки измельченных в порошок семян петрушки залить 1 стаканом кипятка, настоять 15 минут. Остудить, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 4-6 раз в день.

12. 20 г сухого корня дягиля залить 200 мл воды, кипятить 15 минут, остудить, процедить. Пить по 1 ст. ложке 3-4 раза в день до еды. Оказывает сильное противовоспалительное и болеутоляющее действие.

13. Снять с плодов каштана оболочку и высушить их. 50 г сухих оболочек каштана залить 700 мл кипятка, настоять 12 часов. Затем упарить настой на водяной бане до объема 250 мл, процедить. Принимать по 40 капель 3 раза в день после еды.

Внимание! При приеме контролировать протромбин крови.

14. Семена крапивы растереть в порошок и принимать по 2 г 3 раза в день.

Внимание! Крапива противопоказана при повышенной свертываемости крови, при гипертонической болезни и атеросклерозе. При приеме следует соблюдать осторожность в случае заболевания почек.

15. Смешать в равных количествах измельченную траву зверобоя и хвоща. 2 ст. ложки смеси залить стаканом кипятка, настаивать 40 минут. Принимать по 1 стакану 2-3 раза в день.

линия ступа

ные на стопах. Зоны для снятия боли и расслабления органов малого таза располагаются на обеих ногах (рис. 6). Рефлексогенная зона предстательной железы находится за внутренней лодыжкой над пятой тоже на обеих ногах (рис. 7).

Растирать зоны в течение 5 минут мелкими круговыми движениями или движениями вверх-вниз, постепенно увеличивая давление. Во время массажа нога должна быть расслаблена. Чтобы руки хорошо скользили, их надо смазать кремом. При обострении продолжительность процедуры можно увеличить до 10-15 минут.

### Водные процедуры

1. Следует регулярно принимать контрастный душ, делать влажные обтирания, проводить банные процедуры.

2. Час или два, проведенные в горячей ванне, благодаря расслаблению мускулатуры позволяют ослабить неприятные симптомы простатита.

3. Регулярно принимать теплые лечебные ванны. Ванны с хвойным экстрактом. На 200 л воды берут 100 г экстракта. Температура воды не выше 35-37 градусов. Продолжительность процедуры — 10-15 минут.

Ванна с пихтовым маслом. На ванну требуется 5-7 капель масла. Температура воды — 37 градусов. Продолжительность процедуры — 15-20 минут.



Выжимать руками в течение 5 минут мелкими круговыми движениями.

Растирать зоны в течение 5 минут мелкими круговыми движениями. Растереть зоны в течение 5 минут мелкими круговыми движениями.

12

Энциклопедия «ЗЗ!» от А до Я

14. Стоя, ноги на ширине плеч. Глубокие приседания, не отрывая пяток от пола. Повторить 6-12 раз.

### Массаж

1. Ежедневно утром, днем или вечером (но не перед сном) роликовым тренажером или полотенцем делать самомассаж спины (от пояснично-крестцовой области до шеи), а также активно массировать стопы и кисти рук.



Рис. 6



Рис. 7

2. Делать гидромассаж предстательной железы. Для этого ввести в прямую кишку 200-250 мл кипяченой воды комнатной температуры, сесть на унитаз и как можно дольше (но не более 20 минут) удерживать воду, несмотря на активные сокращения кишечника. Проводить процедуру 3-5 дней, затем сделать перерыв на 3-5 дней.

3. Регулярно, 1-2 раза в неделю, делать массаж (мягкое сжатие) яичек ладонью. Количество сжатий должно быть равно возрасту (числу лет).

4. Массировать рефлексогенные зоны предстательной железы и органов малого таза, расположен-

щитовидная железа

Ужасно горячая вода 200 мл воды.

В день. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день до еды. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день до еды. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день до еды.

ш

5

16. 50 г травы шалфея залить 1 л кипятка, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 1 стакану 2 раза в день.

17. 20 г травы тысячелистника залить стаканом кипятка. Остудить, процедить. Принимать по 1 стакану 2 раза в день.

18. 1 ст. ложку почек тополя черного залить 1 стаканом кипятка, настоять 30-40 минут, процедить. Пить по 1 ст. ложке 3-4 раза в день до еды.

19. 1 ст. ложку мелко нарезанных тонких веток ивы залить 1 стаканом кипятка, кипятить на слабом огне 5 минут, процедить. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день при хроническом простатите.

20. Пить сок чистотела в течение месяца, начиная с 1 капли и заканчивая 30. Затем пить еще месяц в обратном порядке — от 30 до 1 капли. Перед приемом сок разводить в 50 мл воды. Показан при хроническом простатите.

Внимание! При передозировке может развиваться отравление с тошнотой, рвотой. Лучше принимать под контролем врача.

21. 2 ст. ложки первоцвета весеннего заварить 0,5 л кипятка, настоять ночь. Пить утром за 30 минут до еды и вечером перед сном по 1 стакану. Курс лечения — 40 дней.

22. Смешать по 2 ст. ложки корней мыльника и травы вероники лекарственной, измельчить, залить 0,5 л кипятка, настоять ночь. Пить по 3/4 ста-



кана за 30 минут до еды 3 раза в день. (Одновременно на ночь вводить в прямую кишку свечи с апилаком, которые продаются в аптеке.) Курс лечения — 20 дней.

23. Смешать измельченные солодку голую (корень) и василек (цветки) — по 1 части, толченку (листья) — 3 части. 10 г смеси залить 1 стаканом кипятка, выдержать 15 минут на водяной бане, охладить в течение 45 минут, процедить. Добавить кипяченой воды до первоначального объема. Принимать по 2-3 ст. ложки 3-4 раза в день за 15-20 минут до еды.

24. Залить 1 ст. ложку сухой травы вереска 2 стаканами кипятка. Пить по 0,5 стакана 3-4 раза в день до еды.

Внимание! Не рекомендуется принимать при заболеваниях желудка с пониженной кислотностью желудочного сока.

25. Смешать в равных частях листья петрушки курчавой, мелиссы лекарственной и березы повислой, плоды можжевельника. 120 г смеси залить 900 мл кипятка, настоять 2 часа, процедить. Пить по 1 стакану 3 раза в день до еды. Рекомендуется при обострении заболевания.

26. Смешать листья березы повислой и траву тысячелистника — по 10 г, листья толокнянки обыкновенной — 20 г. Залить смесь 600 мл кипятка, настоять 2 часа, процедить, подсластить медом. Принимать 2 часа, процедить, подсластить медом. Принимать 2 часа, процедить, подсластить медом.

линия сгиба

5. Лежа на животе, голову положить на руки. Перенести правую ногу через левую, втянуть задний проход. То же — левой ногой. Повторить 8-10 раз.

6. Лежа на спине, широко развести ноги, руки поднять вверх, принять сидячее положение — вдох, сгибая туловище, коснуться обеими руками носка правой ноги — выдох. То же — к левой ноге. Повторить 6-8 раз.

7. Стоя на коленях, сесть между ногами на пол — выдох; вернуться в исходное положение — вдох. Повторить 8-10 раз.

8. Стоя на коленях, руки на поясе, «походить» на коленях вперед-назад в течение 1 минуты.

9. Сидя на полу, ноги согнуть в коленях и развести пошире. Достать правым коленом левую пятку, затем левым коленом правую пятку. Повторить 15-20 раз.

10. Сидя на полу, ноги выпрямить, руки вытянуть вперед. Передвигаться на ягодицах вперед и назад на расстояние 2 м. Повторить 8-10 раз.

11. Стоя, отвести правую ногу назад, руки поднять вверх — вдох; вернуться в исходное положение — выдох. То же — левой ногой. Повторить 8-10 раз.

12. Стоя, поднять согнутую в колене ногу, помогая себе руками, прижать ее к туловищу, коленом коснуться подбородка.

13. Стоя, руки на поясе. Сделать выпад ногой вперед, присесть, вернуться в исходное положение. Повторить 10 раз.



7. Стоя на коленях, выпятив живот, поднять правую ногу на высоту 6-8 раз.

Затем поменять положение ног.

4. Поза «березки». Лечь на спину. Поднять ноги и туловище. Подбородок упирается в грудь. Основная тяжесть тела приходится на затылок. Руки помогают удерживать равновесие, поддерживают не таз, а спину (рис. 4).

5. Поза «пуга». Лечь на спину. Поднять ноги и опустить их за головой так, чтобы носки касались пола. Колени предельно выпрямлены. Опора на затылок, шею, руки, плечи и пальцы ног (рис. 5).



Рис. 5

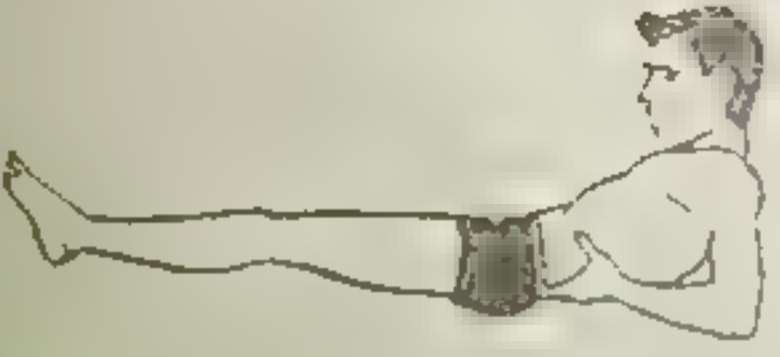


Рис. 4

### Комплекс лечебной гимнастики

1. Лежа на боку, поднять правую ногу в сторону вверх. То же другой ногой. Повторить 10 раз.
2. Лежа на спине, поднять ноги на высоту 10-20 см от пола, развести их — выдох, вернуться в исходное положение — вдох. Повторить 5-6 раз.
3. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Поднять таз вверх и правую ногу отвести в сторону. То же — левой ногой. Повторить 5-6 раз.
4. Лежа на животе, голову положить на руки. Напрячь мышцы ягодиц, как бы втягивая задний проход. Повторить 8-10 раз.

вдига винил

мать по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды при хроническом течении простатита.

27. Очистить 2 кг хороших (без гнилых и порченных) орехов фундука от скорлупы. Всю скорлупу залить 3 л воды, кипятить 2-3 минуты. Затем держать отвар со скорлупой на медленном огне 4 часа. Снять с огня и через 30-40 минут процедить через марлю. Готового отвара получается около 2 л. Пить по 2 ст. ложки перед едой (6 ст. ложек в день) в течение 2 месяцев для профилактики.

28. Смешать траву дымянки лекарственной — 8 г, листья бадана, траву спорыша, траву одуванчика, лист лещины, лист каштана — по 10 г, створки фасоли — 12 г, воробейник лекарственный — 15 г, корневища солодки — 20 г. 1 ст. ложку измельченной смеси залить 0,5 л кипятка, настоять 1 час, выпить в течение дня между приемами пищи (4 раза). Курс лечения — 25-30 дней.

### Лечение продуктами пчеловодства

1. Прополис дает хороший терапевтический эффект при хроническом простатите. Обладает антибактериальным, выраженным анестезирующим, противовоспалительным, рассасывающим и регенеративным свойствами.

Для лечения используют свечи с прополисом. Их вводят в прямую кишку 1 раз в сутки в вечернее вре-



м. Лечение состоит из 2-3 30-дневных курсов с 1-2-месячными перерывами между ними.

2. Ежедневно принимать по 15 г цветочной пыльцы или перги для профилактики простатита.

### Профилактические и лечебные упражнения

Их суть сводится к активизации кровообращения в органах малого таза для улучшения их питания и очищения. Подходят любые упражнения, связанные со сгибанием в тазобедренном суставе: приседания; поднимание ног вперед и в стороны; разведение или сведение ног лежа или сидя; лежа на спине — имитация езды на велосипеде; езда на велосипеде; плавание, особенно брассом; интенсивная ходьба; бег; бег на месте. А теперь несколько специальных упражнений.

1. Поднимать ноги, лежа на наклонной доске. Ноги подняты примерно на 30 градусов. Упражнение выполнять по 20 минут 3 раза в день.

Укрепляет мышцы живота, ног и таза, способствует дренажу простаты.

2. Опереться руками о спинку стула. Ноги поставить вместе и слегка согнуть в коленях. Делать тазом вращательные движения — 30-40 раз.

3. Встать на четвереньки. Вращать тазом, опираясь сначала на кисти, а затем на локти.

4. Напрячь и сжать мышцы промежности, втяги-

линия сгиба

вая в себя и как бы приподнимая задний проход. Расслабиться. Делать 100 раз в день в 3-4 приема.

5. Лежа на спине, приподнять ноги и выполнять ими «ножницы», скрещивая и разводя ноги параллельно полу.

6. Ходить по лестнице через ступеньку, а также делать неглубокие приседания, держась за перила, для растягивания промежности.

### Гимнастика йогов

1. Поза «кобры». Лечь на живот, выпрямить руки.

Поднять голову, насколько это возможно, максимально прогнуться в пояснице, низ живота прижат к полу, руки слегка согнуты в локтях (рис. 1).



Рис. 1

2. Поза «кузнечика». Лечь на живот. Опираясь на руки, грудь и плечи, поднять как можно выше обе ноги (рис. 2).



Рис. 2

3. Половинная поза «кузнечика». Лечь на живот. Опираясь на подбородок и кисти рук, поднять прямую ногу как можно выше. Другую ногу расслабить (рис. 3).



Рис. 3



# Поможем друг другу

✍ «Мне 58 лет, страдаю частыми поносами. Боюсь что-то есть перед дорогой, чтобы не попасть в неловкое положение. Диету соблюдаю. Посоветуйте, если кто-то знает, что делать в таких случаях. Есть ли хорошие народные средства от поноса?»

Т.Кашина, г. Казань

✍ «У меня гиперкератоз на ладонях. Длительное лечение не привело к стойкому результату. Если кто-нибудь знает какие-нибудь народные средства, напишите, пожалуйста, на адрес редакции».

Юрий Черствов, г. Москва

✍ «Моя дочь с 12-летнего возраста страдает мигренью, причем никто в нашей семье этим заболеванием не страдал. Длится приступ до трех дней, потом проходит, а еще через 2-3 дня начинается снова. Никакие средства, выписанные врачами, не помогали. В конце концов мы нашли такой препарат, который стал ей помогать. Это кофетамин. После приема даже одной таблетки наступало облегчение. Этим препаратом она пользовалась много лет. Правда, он иногда исчезал из продажи, в аптеке нам предлагали таблетки с кофеином — кофецил и др., но они не помогали. Иногда врач прописывала отдельно кофеин и эрготамин (основные компоненты кофетамина). Сейчас нет в продаже ни того, ни другого. Если кто-нибудь знает какие-нибудь рецепты от мигрени или хотя бы где достать кофетамин, откликнетесь, пожалуйста. Будем благодарны».

214031, г. Смоленск, ул. Попова, 38-102  
Сальникова Елена Михайловна

## СОВЕТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

### Алоэ поднимает на ноги

Хочу поделиться рецептами, в которых используется алоэ. Они помогут встать на ноги после сильного истощения. Наша семья для профилактики все время пользуется ими.

1. На одну бутылку кагора взять 4 стебля алоэ и настаивать 4 дня, процедить. Пить 3 раза в день по 1 рюмке.
2. В литре чистого спирта в течение 4 дней настаивать 4 стебля алоэ. Принимать по 40 капель 3 раза в день.
3. Сахарная патока (желтого цвета) — 400 г, алоэ — 200 г, канифоль (смола) — 50 г. Листья алоэ нарезать вдоль на кусочки длиной по 4 см, канифоль



разбить в ступке. Все положить в глиняный горшок, залепить тестом и поставить в духовку или в печь на ночь. Получится масса, густая, как мед. Процедить ее через сито. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день за час до еды. Приготовленной смеси хватит на месяц. Сделать перерыв на неделю и повторить весь курс.

4. Алоэ — 200 г, мед (лучше липовый) — 1 кг, оливковое масло — 200 г, березовые почки — 100 г, липовый цвет — 50 г, цветы ромашки — 30 г.

Перед приготовлением сорванные и промытые кипяченой водой листья алоэ положить на 10 дней в холодное и темное место. Растопить мед и положить в него измельченные листья. Смесь хорошо пропарить. Двумя стаканами кипятка заварить березовые почки и липовый цвет, прокипятить 1-2 минуты, процедить и отжать. Соединить с медом и размешать. Отдельно от этого заварить ромашку одним стаканом воды (не кипятить) и влить в приготовленную смесь. Все размешать и разлить в 2 бутылки, добавить в каждую поровну оливковое масло. Хранить в прохладном месте. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день. Перед употреблением взбалтывать.

5. 100 г сока алоэ, 500 г коровьего топленого масла, 25 г мумие, 50 г измельченного очищенного прополиса, 250 г пчелиного меда, 25 г свежей сосновой живицы. Все смешать, подогревая, до полного соединения. Дать остыть, помешивая. Настоять 5-6 дней и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

О.Г.Назарова, г. Николаев

### Каша против гайморита

Гайморит можно вылечить, прикладывая к переносице льняной мешочек, наполненный тертой черной редькой. А можно сварить пшено, положить его в тряпичный мешочек и в горячем виде прикладывать к области гайморовых полостей. После первой же процедуры начнет выделяться гной.

Надежда Истомина, г. Усолье-Сибирское

### Чтобы печень не болела

После перенесенного гепатита у меня долго болела печень. От боли мне помогли избавиться лекарственные растения. Вот несколько рецептов.

- ♦ 1 ст. ложку измельченного корня спорыша залить стаканом воды комнатной температуры, поставить на 30 минут на кипящую баню, настоять 15 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день. Этот настой хорошо помогает при болезнях печени, холециститах, воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

- ♦ Очень эффективен и настой, приготовленный из смеси следующих растений, взятых в равных количествах: трав спорыша, зверобоя продырявленного, чистотела, фиалки трехцветной, корней одуванчика, кукурузных рылец, плодов аниса и кориандра. 3 ст. ложки смеси залить тремя стаканами кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить по 1 стакану 3 раза в день.

- ♦ 1 ч. ложку травы девясила залить стаканом кипяченой холодной воды, настоять 10 часов, процедить. Пить по 1/3 стакана 4 раза в день за полчаса до еды.

В.Новикова, г. Шахты Ростовской области





**Рубрику  
ведет  
Татьяна  
Сахарчук,  
кандидат  
медицинских  
наук**



*«Убедительная просьба: расскажите, пожалуйста, как нужно питаться при диабете».*

Р.Рябченко, Кемеровская область

При диабете необходимо придерживаться диеты, на которую возлагаются определенные задачи:

1. Обеспечивать организм всеми необходимыми питательными веществами, витаминами и минеральными солями.
2. Не допускать после еды высокого и длительного подъема сахара в крови.
3. Поддерживать нормальный вес.
4. Корректировать соотношение липидов в крови (содержание «плохого» и «хорошего» холестерина).
5. Снижать риск серьезных осложнений диабета.

Диета может быть более или менее строгой в зависимости от тяжести заболевания, от того, есть ли нарушение жирового обмена, а также от типа диабета (напомню: I тип — инсулинозависимый, II — инсулинонезависимый). В тяжелых случаях нужны индивидуальные рекомендации лечащего врача, особенно при применении больших доз инсулина.

Мы будем говорить только о диабете II типа легкой и средней степеней тяжести.

➤ Приобретите таблицы, в которых указывается содержание углеводов, белков и жиров в 100 г различных продуктов, и хотя бы приблизительно подсчитывайте их дневное потребление.

➤ Откажитесь от употребления спиртного и курения. Даже эпизодический прием алкоголя приводит к значительным колебаниям уровня сахара крови. Кроме того, спиртное может привести к жировому перерождению печени.

➤ Диета при диабете II типа без нарушений жирового обмена.

- ◆ Калорийность суточного рациона — 2300-2400 ккал.
- ◆ Есть надо 5-6 раз в день.
- ◆ Чтобы исключить повышение уровня сахара и холестерина в крови, а также аллергические реакции, надо ограничить в рационе **углеводы**, а углеводы, легко расщепляющиеся в желудочно-ки-



шечном тракте и быстро всасывающиеся в кровь (с высоким гликемическим индексом), исключить полностью. Для подслащения пищи можно использовать фруктозу (не более 30-40 г в сутки), ксилит, сорбит и искусственные сахарозаменители.

В сутки рекомендуется употреблять не более 250 г ржаного или 100 г пшеничного хлеба, лучше — зернового (у него низкий гликемический индекс), мука предпочтительнее темная. В хлебе углеводов больше, чем в картофеле. Кстати, чтобы уменьшить количество крахмала в картофеле, его можно заранее нарезать соломкой и вымочить в воде.

- ♦ Из общего количества калорий **жир** в рационе должен составлять не более 25-30%. Жиры понижают чувствительность клеток организма к инсулину, замедляют процесс расщепления глюкозы. Избыточное потребление жира и холестерина у диабетиков ведет к жировому перерождению печени, ацидозу — сдвигу реакции крови в кислую сторону, повышению свертывания крови и опасности тромбозов, к образованию камней в желчном пузыре и атеросклерозу.

Ограничиваются в основном *животные жиры*: жирное мясо, сливочное масло, жирный сыр, сметана, яйца. Надо есть больше продуктов, содержащих липотропные вещества — метионин, липоевую кислоту (в чистом виде они продаются без рецепта в аптеках), — препятствующие жировому перерождению печени и снижающие уровень «плохого» холестерина в крови. Метионина много, например, в твороге. Липоевая кислота содержится в субпродуктах — печени, почках, сердце.

Половину всех жиров должны составлять *растительные жиры*. Без них плохо всасывается витамин А, снижаются антиоксидантные резервы организма, сопротивляемость к инфекциям и неблагоприятным факторам внешней среды.

Два-три раза в неделю в свой рацион необходимо включать жирную морскую рыбу (например, лосось, сардины). Ненасыщенные жирные кислоты класса омега-3, входящие в состав жира морских рыб, облегчают проникновение глюкозы из крови в клетку и ее использование для получения энергии.

- ♦ В рационе должно быть достаточное количество **клетчатки**. Она усиливает перистальтику кишечника, создает чувство насыщения благодаря своему большому объему, нормализует соотношение микрофлоры в кишечнике, является сорбентом, поэтому вызывает эффект детоксикации. Клетчатка замедляет всасывание глюкозы из пищеварительного тракта.

- ♦ Соли употреблять не более 10 г в сутки.

- ♦ Рекомендуется исключить: крепкие бульоны, молочные супы с манкой (рисом, лапшой), консервы, соленые сыры, макароны, копчености, холодный маргарин, сало, сладкие соки и фрукты (в первую очередь, виноград), изюм, хурму, финики, инжир, сдобу, пирожные, жирные кремы, варенье, сахар в чистом виде.

- ♦ Колбасу можно есть диетическую, селедку — только вымоченную, фрукты и ягоды — несладкие (и не более 200 г в день), конфеты — на ксилите, яичницу делать не часто.



➤ Диета при диабете II типа с нарушением жирового обмена

- ♦ Калорийность — по назначению лечащего врача, обычно ниже 1900-2100 ккал (иногда снижают до 1600 ккал).
- ♦ Прием пищи также 5-6 раз в день.
- ♦ Рекомендуется полностью исключить крупы, макароны, картофель.

Хлеб — только черный, масла сливочного поменьше. Клетчатки надо употреблять особенно много, если, конечно, у вас нет колита (воспаления толстого кишечника, часто сопровождающегося поносами и запорами). Надо вставать из-за стола с чувством легкого голода и вообще забыть о наслаждении, доставляемом едой. В конце концов, в жизни есть много других радостей.

- ♦ Лечение голодом всем диабетикам противопоказано, но при диабете II типа полезны разгрузочные дни (только после консультации с лечащим врачом).

Варианты разгрузочных дней:

- творожный — 0,5 кг нежирного творога;
- фруктовый — 1,5 кг несладких фруктов;
- овощной — 1,5 кг овощей (кроме моркови): капуста, зеленый горошек, свекла, картофель;

мясо-овощной — 300 г нежирного мяса и 300 г свежих овощей.

- Сбросить лишний вес. Часто при похудении диабет становится менее тяжелым, восстанавливается чувствительность клеток к инсулину, глюкоза начинает лучше усваиваться клетками.

- Полезны физические нагрузки (конечно, если нет противопоказаний), причем любые — гимнастика, плавание, бег, лыжи, работа в саду. Абсолютными противопоказаниями к этим нагрузкам считаются такие осложнения диабета, как диабетическое поражение сетчатки глаз и облитерирующий атеросклероз сосудов ног.

Полезно делать какие-нибудь приятные для себя физические упражнения через 1-2 часа после еды или перед предстоящим застольем (не забывайте контролировать, что и сколько вы едите).

Почему так важны физические упражнения? По двум причинам. Во-первых, относительно недавно установлено, что при работающих мышцах мышечная клетка способна поглощать глюкозу из крови и без инсулина. Во-вторых, инсулиновые рецепторы на поверхности жировых и мышечных клеток активизируются при физических нагрузках специальными ферментами: глут 1, глут 2 и глут 6. (Рецепторы — группы атомов в белковой молекуле оболочек клеток. Они выступают над поверхностью клетки, и их конфигурация как «ключ к замку» подходит к конфигурации участка молекулы какого-то другого определенного вещества. Поэтому они способны данное вещество «отлавливать» из окружающей клетку среды и присоединять к себе. В данном случае рецепторы присоединяют к себе и фиксируют на клетке инсулин — таким образом клетки становятся более восприимчивыми к инсулину.)

Физические упражнения снижают содержание глюкозы, жиров и холестерина в крови. Уменьшается и артериальное давление.

- Некоторые растения содержат в большом количестве вещества, спо-



способные снижать сахар в крови. Их называют антигликемическими. Употребляя их в достаточном количестве, можно снизить или просто сделать ненужным прием противодиабетических препаратов. Кстати, такая фитотерапия полезна всем людям старше 40 лет как профилактика диабета II типа.

Антигликемические растения можно разделить на несколько групп в зависимости от того, какие полезные для диабетика вещества они содержат.

1-я группа — растения, содержащие *аргинин, инозит или гуанидин*: латук, сельдерей, миндаль, грецкий орех, зеленый горошек, люцерна, одуванчик.

2-я группа — растения, обладающие инсулиноподобным действием за счет содержания *гликозида миртиллина* и др.: черника, тыква горькая, барвинок, лук (сок), аралия, женьшень, элеутерококк (последние три могут повышать давление и учащать сердцебиение).

3-я группа — растения, обладающие инсулиноподобным действием за счет содержания *гликопротеинов — фитогемагглютининов*: бобы, фасоль, горох.

4-я группа — растения, содержащие *горечи*. Они стимулируют регенерацию бета-клеток поджелудочной железы, где производится инсулин: лопух, девясил, зверобой, спорыш, одуванчик, подорожник, пырей, цикорий.

5-я группа — *пряные овощи, специи*, стимулирующие регенерацию бета-клеток и секрецию инсулина: лук, чеснок, сельдерей, лавр, корица.

6-я группа — растения, содержащие *растительные секретины*, стимулирующие функцию инсулярного аппарата поджелудочной железы, более активное выделение инсулина в кровь: капуста, салат, спаржа, груша, миндаль.

Полезны помидоры, в которых есть биотин — витамин H, он также способствует снижению сахара крови.

Вещества, регенерирующие инсулярный аппарат поджелудочной железы, есть в липе, льняном масле, шелковице, в листьях грецкого ореха, траве клевера, манжетке.

7-я группа — растения, содержащие *микроэлементы, снижающие сахар*: брусника, бузина, хвощ полевой, крапива, овес, рожь, рябина.

Эти травы, овощи, ягоды лучше комбинировать, чтобы атака на диабет шла сразу по нескольким направлениям и были задействованы сразу несколько механизмов.

В Московской медицинской академии им. Сеченова был разработан такой противодиабетический сбор: листья черники, створки фасоли, плоды шиповника, листья крапивы, подорожник, цветы ромашки, трава пустырника, трава тысячелистника, корень солодки, корни и корневища девясила — все взять в равных частях. 2 ст. ложки сбора заварить в термосе 0,5 литра кипятка, оставить на ночь. Выпить в течение следующего дня.

При соблюдении диеты, нормальном режиме труда и отдыха, врачебном контроле люди, больные диабетом, могут вести активную творческую жизнь.

От редакции. Статьи о диабете публиковались в журнале «Будь здоров» №4 за 2001 год (стр. 25-30); №5 за 2003 год (стр. 13-15) и приложении «60 лет — не возраст» №3 за 2005 год (стр. 15-21). Их можно приобрести в редакции.



Галина Кузнецова, кандидат медицинских наук

# Кефир, йогурт или простокваша?



Фото Сергея Яра

Кисломолочные продукты пользуются в нашей стране огромной популярностью, их так много, что у посетителя супермаркета глаза разбегаются: что выбрать?

Какими свойствами обладают кефир, йогурт, ацидофилин и как определить, что полезнее при том или ином заболевании, рассказывает старший научный сотрудник Института питания РАМН кандидат медицинских наук Галина Григорьевна Кузнецова

## Еда долгожителей

Ассортимент кисломолочных продуктов достаточно разнообразен. Кумыс, кефир, шубат, йогурт,

курунга и другие продукты известны с давних пор. Так, первые документальные сведения о кумысе содержатся в «Истории греко-персидских



войн» Геродота, написанной в 470 году до н.э. В Египте с незапамятных времен употребляли «Лебен раиб» — кислое молоко буйволицы, козы или коровы, йогурт был знаком еще древним грекам и римлянам, но более всего закрепился в Болгарии. В России всегда любили и любят простоквашу и варенец, на Кавказе — кефир и мацони. В Казахстане самым распространенным кисломолочным продуктом является шубат (из верблюжьего молока), в Забайкалье — курунга (из коровьего молока), в Татарстане и Киргизии излюбленным остается кумыс (из кобыльего молока).

Давно оценили люди и лечебные качества кисломолочных продуктов. В одном из самых старых рукописных лечебников «Прохладный вертоград» приведена рекомендация использовать сквашенное молоко как противоядие при острых отравлениях.

А на научном уровне идею применения кисломолочных продуктов с лечебной целью впервые обосновал известный русский ученый, лауреат Нобелевской премии Илья Ильич Мечников. Он исходил из того, что процессы развития болезней и старения обусловлены внутренней интоксикацией. Гнилостные кишечные микроорганизмы образуют токсические метаболиты (индол, скатол и его производные), которые и служат причиной нарушений здоровья. Мечников утверждал, что «присутствие большого количества молочных микробов неизбежно должно мешать размножению гнилостных микробов», а потому для улучшения здоровья и продления жизни «следует вводить в пищевой режим кефир, а еще лучше — кислое молоко».

Этот вывод он сделал, во-первых, на основании того, что среди тех людей, которые ежедневно употребляли кисломолочные продукты, больше всего долгожителей. Во-вторых — проанализировав успешные результаты лечения различных заболеваний с применением некоторых кисломолочных продуктов. Наконец, потому, что эти продукты широко распространены и, следовательно, такое лечение доступно многим. Особое значение выдающийся ученый придавал болгарской молочной палочке, выделенной из болгарского йогурта.

Кстати, сам И.И.Мечников на протяжении более чем пятнадцати лет ежедневно употреблял в пищу молоко, сквашенное молочнокислыми бактериями. Это позволило ему сохранять хорошую физическую форму и творческую активность до конца дней, а прожил ученый 71 год.

### Создание природы

Натуральное молоко — совершенно уникальный продукт. Иван Петрович Павлов назвал его «созданием самой природы». Действительно, на земле не существует другого такого продукта, в котором сохранилось бы более 100 полезных для организма веществ, в том числе 20 аминокислот, 25 жирных кислот, до 30 макро- и микроэлементов, около 20 витаминов, а также ряд ферментов и гормонов. Питательные вещества, участвующие в синтезе молока, поступают в молочную железу животного непосредственно из крови.

Особенно важно то, что в молоке все биологически необходимые вещества находятся в наиболее сбалансированном виде. Например, кальций, из-за высокого содержа-



ния которого молоко особенно полезно для профилактики болезней костной системы, находится в самом благоприятном сочетании с фосфором и другими макроэлементами, что обеспечивает наилучшую их усвояемость.

Совершенно уникален и молочный жир, являющийся источником «хорошего» холестерина, витамина А, полезных жирных кислот, а энергетически — самым ценным компонентом. Жир обуславливает консистенцию, высокие пищевые качества, особый вкус молока. Он сконцентрирован в виде эмульсии — шариков, окруженных оболочкой, состоящей из фосфолипидов и белков. Чем мельче по объему шарики, тем лучше усвояемость молочного жира.

Ценность для организма представляют и молочные белки, и молочный сахар — лактоза.

Наибольшее число кисломолочных продуктов получают из коровьего молока, но иногда для их производства используется молоко и других животных: коз, кобыл, верблюдиц, овец, буйволиц, оленей, антилоп.

Хотя вкус и другие особенности кисломолочных продуктов зависят и от технологии приготовления, и от видов микроорганизмов, применяемых для сквашивания, все-таки главную роль играет сама основа — молоко. Именно оно определяет химический состав и биологические свойства получаемых кисломолочных продуктов, которые могут сильно различаться по количественному и качественному содержанию белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, витаминов.

В зависимости от преобладания тех или иных белков молоко разделяют на казеиновое и альбуминовое. В

казеиновом, характерном для большинства животных (в том числе для коров), содержание казеина достигает 75%, в альбуминовом (это молоко кобылье, ослиное) казеина не более 50%, а вторая половина приходится на сывороточные белки (альбумин, альфалактоглобулин, бета-лактоглобулин и другие). Кстати, женское молоко по своему составу тоже относится к альбуминовым.

Казеины — это собственно пищевые белки, которые в пищеварительном тракте расщепляются под действием ферментов. Это источник физиологически активных пептидов, регулирующих уровень желудочной секреции и повышающих секрецию поджелудочной железы.

Сывороточные белки по содержанию дефицитных незаменимых аминокислот (лизина, метионина, цистеина) являются наиболее биологически ценной частью белков молока. Кроме того, они обладают антибактериальными свойствами и поддерживают иммунную защиту организма. Есть данные, что альбуминовое молоко легче усваивается и дает более высокий уровень биологической защиты.

### Молоко козье, кобылье ...

Одним из лучших по усвояемости является козье молоко. Дело в том, что в его жире содержится больше полезных ненасыщенных каприновой и линолевой кислот. И шарики жира в нем более мелкие, чем в коровьем молоке, да и процент жира, белка и кальция существенно выше, так же как и витаминов С и А. Надо сказать, что по аминокислотному составу белков козье молоко приближается к женскому. Не случайно его используют для питания детей. Сегодня из козьего мо-



лока стали производить даже кисломолочные продукты для детского питания — Эмил и Эмилак. Они продаются в аптеках.

Козье молоко в смеси с овечьим используют для приготовления брынзы и некоторых видов сыров.

По количеству и составу белков и по содержанию молочного сахара (лактозы) к женскому приближается и кобылье молоко. Это белая с голубым оттенком жидкость немного терпкого вкуса. Кобылье молоко значительно отличается от молока других животных. Содержание белков, жира и минеральных веществ в нем в 2 раза, а лактозы — почти в 1,5 раза меньше, чем в коровьем молоке. Количество же легкоусвояемых полиненасыщенных жирных кислот у него в 10-30 раз больше, а содержание витамина С — в 6 раз больше, чем в коровьем молоке. Белки кобыльего молока имеют хорошо сбалансированный аминокислотный состав и хорошо усваиваются.

Используется оно прежде всего для приготовления ценного диетического продукта — кумыса. Он обладает особенностью подавлять рост туберкулезных бактерий, поэтому издавна включен в диету больных туберкулезом.

### Кисломолочные продукты

Как известно, кисломолочные продукты получают в результате сквашивания молока или сливок (либо пахты и молочной сыворотки) различными, преимущественно молочнокислыми, микроорганизмами с добавлением или без добавления дрожжей и уксуснокислых бактерий.

В качестве заквасочных микроорганизмов используют культуры различных молочнокислых бактерий и дрожжей.

В процессе сквашивания происходит молочнокислое брожение, в результате которого накапливается молочная кислота. Она оказывает существенное влияние на формирование белкового сгустка, что определяет консистенцию продукта. Кроме того, молочная кислота придает этим продуктам приятный кисловатый вкус.

Известно, что кисломолочные продукты обладают лучшей усвояемостью по сравнению с натуральным молоком. Это происходит благодаря тому, что непереносимая некоторыми людьми лактоза в процессе молочнокислого брожения разлагается микроорганизмами на легкоусваиваемые вещества.

Кисломолочные продукты можно разделить на несколько групп. Во-первых, это повсеместно распространенные простокваша, йогурт и кефир, во-вторых — традиционные национальные продукты: шубат, кумыс, курунга, тан.

Внутри каждой из этих групп выделяют продукты с разным содержанием жира (в том числе обезжиренные), белков, углеводов (в эти продукты, как правило, добавляют сахарозу).

#### Простокваша

Для приготовления простокваши, а также сметаны и творога используют особые культуры: мезофильные молочнокислые бактерии и стрептококки (молочные, так же как и сливочные, стрептококки не имеют ничего общего с одноименными патогенными бактериями), которые начинают активно расти уже при температуре 30 °С.

При изготовлении других видов простокваши — мацони, варенца болгарской простокваши, ацидофилина, ацидофильного молока и йо-



гурта — используют *термофильные* молочнокислые бактерии и *стрептококки*, оптимальный рост которых происходит при чуть более высокой температуре — 40°C.

Простокваша имеет приятный вкус и запах, а также нежный сгусток, в меру плотный по консистенции.

Молочнокислые микроорганизмы, применяемые для производства простокваши, вырабатывают более мягкую L-молочную кислоту, чем у других кисломолочных продуктов, поэтому вкус простокваши более мягкий и отличается она лучшей усвояемостью. Вот почему продукты детского питания в основном производят на основе закваски, используемой для простокваши.

Простокваша полезна при пониженной кислотности желудочного сока, болезнях печени, ожирении, атеросклерозе. Но если у вас диабет или ожирение, простокваша не должна быть сладкой.

*Ацидофилин* — разновидность простокваши. Готовят его с использованием *ацидофильной палочки*, которая лучше, чем другие молочнокислые бактерии, приживается в кишечнике и обладает выраженной антагонистической активностью в отношении возбудителей кишечных инфекций. У ацидофилина ровный и плотный сгусток, без резкого отделения сыворотки, консистенция у него после размешивания сметанообразная, несколько тягучая.

Ацидофилин эффективен при тошноте, рвоте, поносах, солнечных ожогах, фурункулах, язвах, вялости, бессоннице, при заболеваниях печени и почек.

Все разновидности простокваши, включая ацидофилин, — продукты скоропортящиеся, поэтому

после изготовления они могут храниться в холодильнике не более 72 часов (кумыс — не более 48 часов). Правда, современные технологии с применением асептических условий и термостатной упаковки позволяют увеличить эти сроки. Впрочем, бывает, что микроорганизмы, ускоряющие порчу продукта, попадают в него еще на стадии сбора молока или его обработки. Доверяйте своим вкусовым ощущениям, а не дате, стоящей на упаковке. Советую сохранять кассовый чек, чтобы возвратить недоброкачественную покупку в магазин.

### Йогурт

Промышленное производство йогурта было налажено в 1917 году в Барселоне, но популярность во всем мире он приобрел лишь в 1980 году, когда начали регламентировать и контролировать применение только определенных культур йогуртовой закваски и задавать продукту особые свойства.

Сегодня разнообразные йогурты — обязательное блюдо на столе европейца. Среднегодовое его потребление в Европе составляет 16 кг на человека, а в Голландии даже 32 кг. В нашей стране йогурт в промышленных масштабах стал вырабатываться только последние 4-5 лет, но он уже многим полюбился.

Йогурт — кисломолочный продукт, уникальный во многих отношениях. Во-первых, в его производстве используются две культуры молочнокислых микроорганизмов — *болгарская палочка* и *термофильный стрептококк*. Именно содружество этих двух бактерий обеспечивает йогурту особые качества, выделяющие его среди других кисломолочных продуктов.

Во-вторых, йогурт в полной мере



сохраняет свои благотворные свойства при промышленном изготовлении (чего значительно труднее добиться при производстве, например, кумыса), причем его технология полностью поддается контролю и управлению на всех этапах. Этот продукт сочетается со многими вкусоароматическими добавками, поэтому он отвечает любым запросам.

В-третьих, поскольку йогурт изготавливается из молока, которое обогащено сухими обезжиренными веществами молочного происхождения, он содержит больше белков и минеральных веществ, чем само молоко и другие кисломолочные продукты. Дополнительное содержание сухих веществ, кроме того, способствует выживаемости молочнокислой флоры и бифидобактерий, если они внесены в продукт.

Обе йогуртовые бактерии вместе ферментируют казеин (основной белок молока), благодаря чему он превращается в легкоусвояемые пептиды и аминокислоты. Таким образом, в йогурте больше этих соединений, чем в молоке, из которого он сделан. Это свойство йогурта особенно важно для людей с атрофическим гастритом, нарушениями моторики желудка и белковой недостаточностью, поэтому таким больным полезно включать его в свой рацион.

По сравнению с другими микроорганизмами, используемыми при изготовлении кисломолочных продуктов, йогуртовая закваска намного активнее ферментирует и основной углевод молока — лактозу. Уменьшение концентрации молочного сахара в йогурте сочетается с присутствием высокого количества живых микроорганизмов, которые содержат свои собственные фер-

менты, переваривающие лактозу. Это производит заместительный эффект в кишечнике, и люди с лактазной недостаточностью (лактаза — фермент, способствующий перевариванию лактозы), организм которых не переваривает коровье молоко, прекрасно переносят йогурт.

Бактерии, используемые для приготовления йогурта, устойчивы даже к желудочному соку и желчным кислотам. Они лучше многих других микроорганизмов переносят неблагоприятную для себя среду верхних отделов пищеварительного тракта, что позволяет им дойти до толстой кишки, где в основном и реализуется их полезное действие. А оно весьма многогранно. В частности, болгарская палочка, как и некоторые другие молочнокислые бактерии (сырная палочка, ацидофильная палочка), способна подавлять размножение вредных гнилостных и патогенных бактерий, а также вытеснять из кишечника возбудителей кишечных инфекций — сальмонелл, шигелл (возбудителей дизентерии), энтеропатогенных кишечных палочек. Это обеспечивается за счет выработки полезной микрофлорой молочной кислоты и антибиотикоподобных субстанций. Употребление продуктов, содержащих молочнокислые бактерии, помогает предотвращать диарею, вызванную патогенными микроорганизмами.

Есть и другие интересные наблюдения. Болгарская палочка и некоторые другие молочнокислые бактерии подавляют рост дрожжеподобных грибов рода кандиды. Например, отмечено, что у женщин, страдающих кандидозными вагинитами, улучшалась микрофлора, если они регулярно употребляли в пищу «живой» йогурт. Хотя наилучшие



результаты достигаются, если одновременно вводить тампон, пропитанный йогуртом, еще и внутрь.

Но и это не все. Структуры клеточных стенок бактерий йогурта способны оказывать иммуномодулирующий эффект и стимулировать местный иммунный ответ в кишечнике. Научные эксперименты подтверждают, что при этом происходит стимуляция выработки секреторных иммуноглобулинов и противовирусного фактора — интерферона. Если йогурты при их производстве обогащать такой разнообразностью защитных микроорганизмов, как живые бифидобактерии, то при регулярном употреблении йогурта можно улучшить состав и свойства собственной кишечной микрофлоры.

Нередко говорят о том, что в процессе термической обработки полезные свойства йогурта снижаются. Действительно, пастеризация молока до сквашивания может разрушать некоторые витамины, но в процессе ферментации молока йогуртовые культуры могут их снова синтезировать (это относится к витаминам группы B, фолиевой кислоте).

Однако если йогурт для достижения длительной сохранности подвергается термообработке после сквашивания, то в нем значительно уменьшается не только содержание витаминов и других биологически активных веществ — все его ценные качества резко снижаются или даже утрачи-

ваются полностью. Живые культуры отмирают — значит, не продуцируются полезные продукты их жизнедеятельности. Из-за резкого снижения содержания ферментов ухудшается способность расщепления лактозы. Эти йогурты по своим характеристикам фактически йогуртами не являются. Поэтому они и называются иначе — *Йогуртель, Эрмигут, Фругурт* и другие.

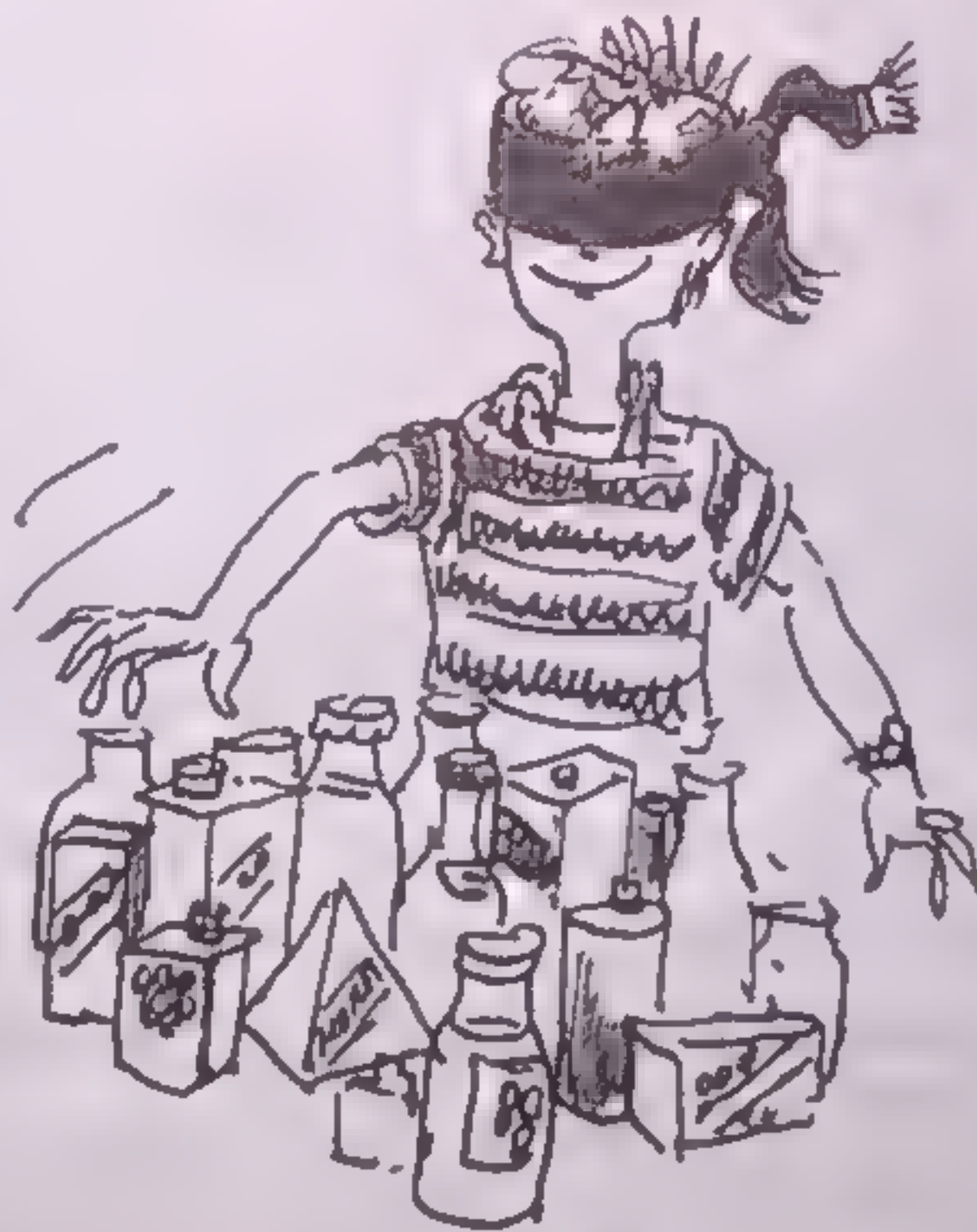
Тем не менее производство термизированных продуктов растет, потому что у них есть и достоинства — их можно длительно хранить даже вне холодильника. Поэтому они незаменимы в туристском походе, на даче, тем более что при всех недостатках эти продукты сохраняют высокую биологическую ценность. В частности, у них хороший минеральный состав (особенно они богаты кальцием), да и вкусовые качества отменные.

Чтобы разобраться, что вы покупаете — живой йогурт или термизированный продукт, — руководствуйтесь информацией о сроках и условиях хранения. Йогурты могут храниться не меньше 2 недель (у некоторых фирм срок хранения бывает до месяца) при температуре от плюс 4 до минус 2°C, а термизиро-

ванные продукты не содержат на упаковке указания о температурном условии хранения.

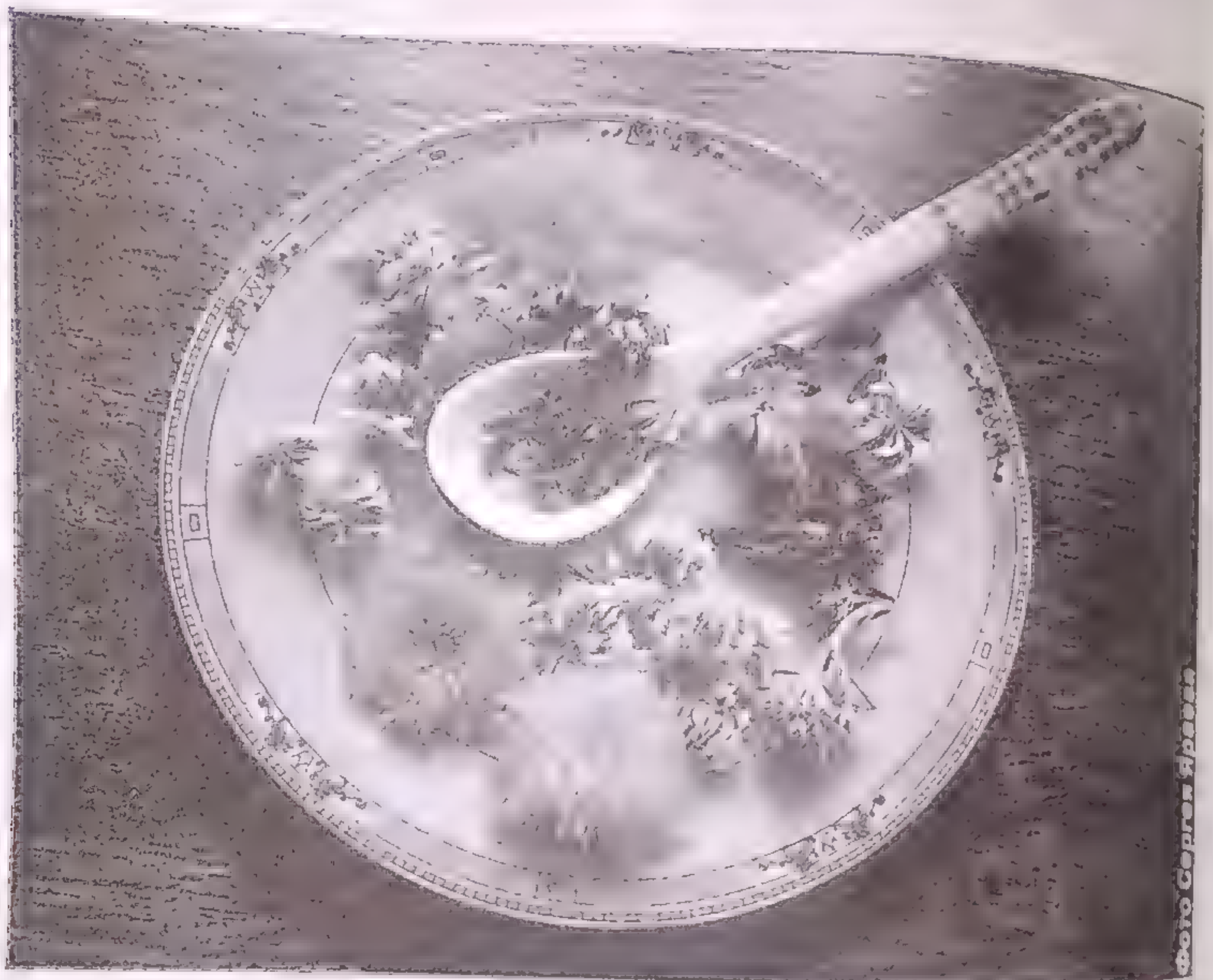
О самом распространенном кисломолочном продукте — кефире — мы поговорим в следующей статье.

*Продолжение следует*





# Букет в тарелке



*Цветы прекрасны сами по себе, но многие из них к тому же обладают прекрасным вкусом и лечебными свойствами. Большинство цветков декоративных и дикорастущих растений можно есть с пользой для здоровья. Пикантные салаты, ароматные приправы, витаминные чаи — этим и многим другим вас щедро одарит цветочная клумба. Советы по приготовлению блюд из цветов дает врач-фитотерапевт Владимир Поспелов*

Возможно, вы не знаете, но во всем мире цветы часто используют в пищу и как лечебное средство. На-

пример, во Франции очень популярно варенье из настурции, фиалковое желе, соус из лаванды. Та же на-



аренки

стурция в Южной Америке — вообще важная пищевая культура, а в Великобритании из нее готовят различные лекарства. Для употребления в пищу большинство цветов срезают в тот момент, когда они начинают распускаться. Но их можно есть и высушенными.

**Настурция**, широко распространенная в средней полосе России, среди декоративных растений наиболее ценна с «пищевой» точки зрения. Ее цветки и листья богаты витаминами (особенно много в ней витамина С — до 465 мг%, содержится в ней и довольно большое количество каротина), растительными белками, солями йода, фосфора, калия, а также железа. В цветках настурции обнаружены и бактерицидные вещества — фитонциды.

В пищу идут как цветки, так и листья. Если цветение настурции ограничено во времени, то ее листья можно собирать с начала июня до самых заморозков. Иными словами, клумба с этими цветами будет обеспечивать вас свежей и полезной зеленью все лето и осень. И листья, и цветки настурции имеют приятный острый вкус, похожий на вкус кресс-салата.

В кулинарии используются также цветочные почки и зеленые плоды настурции. Это пикантная пряность при мариновании огурцов, томатов, патиссонов, кабачков, брюссельской капусты.

**Витаминный салат.** Помыть листья и цветки настурции, мелко нарезать, смешать с измельченным зеленым луком, свежим редисом, укропом, петрушкой, посолить и заправить растительным маслом.

**Настурция с чесноком.** Это довольно острое блюдо. Помыть и мелко нарезать цветки настурции, смешать с размятыми в кашу долька-

ми чеснока и заправить сметаной.

**Бутербродная паста.** Промыть и растереть до кашицеобразного состояния листья настурции, посолить по вкусу и смешать со слегка растопленным сливочным маслом.

Можно заготовить настурцию и на зиму, измельчив и высушив листья и цветки. Такую заготовку хорошо добавлять в различные первые и вторые блюда.

Советую также заготовить на зиму и такие приправы:

**Приправа с красной смородиной и настурцией.** Сок красной смородины — 200 г, настурция (листья и цветки) — 200 г, чеснок — 200 г, масло растительное — 50 г, соль по вкусу.

Листья и цветки настурции мелко нарезать, смешать с соком протертой через сито красной смородины, добавить растолченный чеснок, растительное масло, соль, тщательно перемешать. Разложить приправу в маленькие баночки, хранить на холоде.

**Приправа из листьев настурции к мясу и птице.** Настурция (побеги и листья) — 500 г, яблоки — 500 г, мед — 200 г, лук репчатый — 200 г, уксус яблочный — 100 г, соль по вкусу. Молодые побеги и листья мелко нарезать, добавить натертые на крупной терке яблоки. Лук нашинковать, смешать с медом, настурцией, яблоками. Поставить смесь на огонь, довести до кипения, посолить, добавить уксус. Остудить, протереть сквозь сито, еще раз довести до кипения и кипящий раствор разлить в небольшие баночки.

А вот еще несколько оригинальных рецептов с настурцией:

**Моченые яблоки с хреном и настурцией.** Яблоки — 5 кг, коренья хрена — 100 г, настурция (цветки и листья) — 50 г, вода — 2 л, сахарный песок — 200 г, соль — 20 г. Коренья хре-



...нарезать. Яблоки вымыть и уложить в подготовленную тару пло- доножками вверх, равномерно пере- кладывая их цветками и листьями на- стурции и хреном. Воду вскипятить, растворить в ней сахар, остудить, до- бавить соль и залить яблоки. Накрыть яблоки чистой тканью, положить кру- жок, гнет и выставить на холод.

#### Каперсы из плодов настурции.

Для маринада: вода — 1 л, соль — 50 г, уксус — 100 г, сахарный песок — 200 г (но можно и без сахара).

Для приготовления каперсов надо брать только очень зеленые плоды. Уложить их в маленькие баночки (так как любая приправа расходуется ма- лыми порциями) и залить кипящим маринадом. Пастеризовать в течение 5 минут с момента закипания.

А на десерт можно приготовить варенье, столь популярное у зако- нодателей кулинарных изысков — французов. Готовится оно чрезвы- чайно просто.

#### Варенье из цветков настурции.

Взять в равных количествах цветки (бутоны), сахар и воду. Цветки и бу- тоны плотно уложить в кастрюлю, за- лить таким же по объему количест- вом воды и поставить на огонь. Как только масса закипит, добавить 1 ч. ложку лимонной или аскорбиновой кислоты, затем небольшими пор- циями сахарный песок. Варенье должно прокипеть 5 минут, затем его нужно разлить в банки и закатать.

Используют настурцию и в на- родной медицине.

#### Настойка для очищения крови.

Настоять свежие цветки и листья (1 часть) на водке (1 часть). Принимать настойку по 1 ч. ложке 3 раза в день.

#### Настой при заболеваниях крови.

15-30 г свежих листьев залить лит- ром кипятка, настоять как чай, про- цедить. Пить по 2-3 чашки в день.

Отвар при болезнях сердца и ги- пертонии. Отвар готовят в соотно- шении: 1 часть цветков на 10 частей воды. Залить цветки настурции во- дой, довести до кипения и кипятить 5 минут. Принимать по 2-3 ст. ложки 3-4 раза в день.

Еще одно съедобное растение, которое весьма популярно на наших цветочных клумбах, — тагетис, или попросту **бархатцы**. Они также со- держат много витаминов и минераль- ных веществ. Лепестки, как свежие, так и сушеные, перетертые в поро- шок, используют в качестве пряности для супов, салатов, соусов. Их добав- ляют в мясные блюда, домашнюю вы- печку и даже компоты. Используют и цветки бархатцев, придающие пище не только специфический аромат, но и красивый золотистый цвет.

Соус из бархатцев. 100 г листьев и цветочных лепестков, 100 г смета- ны, 100 г яблочного уксуса, соль. Пропущенные через мясорубку ли- стья и лепестки залить уксусом, ки- пятить 20 минут на медленном огне под крышкой, охладить, добавить сметану и перемешать. Этот соус особенно подходит к мясным и грибным блюдам.

Голубые цветки **цикория** видел каждый, но о его лечебных и кулинар- ных «способностях» знают немногие. Корни, листья и цветы цикория со- держат более 40% полисахарида инулина (дающего при гидролизе фруктозу), 10% самой фруктозы (она усваивается организмом гораздо мягче, чем глюкоза, и не создает до- полнительной нагрузки на инсуляр- ный аппарат поджелудочной желе- зы). Много в цикории органических кислот, присутствуют дубильные ве- щества, представлен и обширный на- бор витаминов и минеральных солей. Цикорий был и остается главным



компонентом большинства напитков, призванных заменить не очень полезный для многих кофе. В домашних условиях обжаривают кусочки корня при постоянном помешивании, затем измельчают в кофемолке. На литр молока кладут 2 ст. ложки порошка из цикория, доводят до кипения и фильтруют. Напиток приобретает приятный цвет, вкус ореха, довольно хорошо усваивается организмом.

Можно приготовить и экстракт из цикория. Надо взять 150 г высушенных листьев и цветков цикория (можно измельченного корня), 10-12 кусочков сахара и прокипятить в 250 мл воды. Затем настоять и процедить. Это полезная и вкусная добавка к супам и соусам — несколько капель придадут мясному бульону или заливному блюду пикантный аромат и золотистый оттенок.

Врачи считают цикорий полезным для диабетиков, особенно на ранних стадиях болезни. Он облегчает борьбу с осложнениями диабета. Голубые цветки цикория способны нормализовать обмен веществ, действуют как общеукрепляющее, желчегонное и мочегонное средство. Они полезны при кишечных расстройствах, атеросклерозе, ожирении. Аппликации из цветков и листьев помогают заживлению гнойничковых поражений кожи и экземы.

Отвар из листьев и цветков цикория готовят, заливая 1 ст. ложку сырья стаканом кипятка, и выдерживают около получаса на водяной бане под крышкой. Охладив и процедив, отвар принимают по полстакана за полчаса до еды при колитах, расстройствах функции кишечника и для возбуждения аппетита.

Чтобы приготовить настой из листьев и цветков, надо взять 20 г высушенной и измельченной смеси,

залить в термосе 2 стаканами кипятка и настоять 2 часа. Используют для обмывания и примочек нагноившихся язв, ран, ссадин.

При малокровии на протяжении нескольких недель принимают по столовой ложке сок цикория, разведенный в стакане молока.

На цветочной клумбе особенно радуют глаз трогательные бело-розовые **маргаритки**.

Очень вкусное и полезное оригинальное блюдо — **пюре с маргаритками**. Взбейте творог или мягкий сыр, добавьте немного молока, лимонного сока, измельченный зубчик чеснока и 1 чайную ложку мелко нарезанных цветков маргаритки. Сверху украсьте целыми цветами.

**Чай из маргариток** (1-2 чайных ложек высушенных цветков на стакан воды) помогает при лечении простуды, катаров верхних дыхательных путей, полезен при желудочных и кишечных коликах.

Высоко ценятся в диетологии и кулинарии **цветки тыквы, кабачков и патиссонов**. Полураспустившиеся цветки обжаривают в растительном масле, обмакнув в жидкий кляр, и украшают ими различные блюда. В свежем виде цветки добавляют в протертые супы перед подачей на стол. В цветках находятся все те же полезные биологически активные вещества, что и в зрелых плодах.

Заслуживает нашего внимания и растение **монарда**. Ее свежие листья и цветы кладут в салаты, в домашние заготовки, например при засолке огурцов, томатов, кабачков. Используют также в супах, мясных блюдах, кашах, в сухом виде добавляют в тесто для выпечки, в различные начинки для пирогов и как пряность — в первые и вторые блюда. Заваренные кипятком свежие или



высушенные листья и цветы — прекрасный витаминный напиток.

Традиционно используются для приготовления лечебных чаев, прохладительных напитков и желе верхушки стеблей **вереска** вместе с листьями и соцветиями. И хотя рецепт знаменитого шотландского верескового меда до нас не дошел, известно, что он был густым, темного цвета, с характерной горчинкой. Но в народе известен целебный напиток, также называемый *вересковый мед*. Приготовить его несложно: нужно взять 7 частей цветущих верхушек вереска, по 1 части листьев брусники, травы душицы и пустырника. Смесь трав заливают водой и доводят до кипения. В него добавляют натуральный цветочный мед по вкусу. Пьют после тяжелой работы или почувствовав усталость и утомление, не спеша, маленькими глотками. Напиток придает силы, активизирует весь организм.

Целебный тонизирующий квас можно приготовить из цветков **черной бузины**. Свежие соцветия растения аккуратно, чтобы не стряхнуть пыльцу, срывают, укладывают в банку и заливают кипятком. После охлаждения настой процеживают, добавляют сахар, накрывают марлей и ставят на 5-6 дней для брожения в темное место. Готовый квас разливают в бутылки, закрывают пробкой и хранят в холодном месте.

Высушенные цветки бузины используют для приготовления цветочного чая. Для подобных чаев подойдут также цветки яблони, вишни, сливы, черной смородины. Причем, можно использовать даже опадающие лепестки, которыми по весне бывает усыпан весь сад, нужно только подстелить под деревьями и кустами чистую ткань или пленку.

Цветки и лепестки нужно высушить в темном месте, рассыпав их тонким слоем по ровной поверхности.

В качестве гарнира к тушеным блюдам, заправки супов, как составная часть витаминных салатов подойдут свежие цветки **календулы**. Измельченные свежие или сушеные цветочные корзинки добавляют в мясные и овощные блюда, с ними делают наливки и настойки. Календула придаст особый вкус маслу, сыру, соусам, десертам. В любой дачный салат — из свежих огурцов, помидоров, капусты, редиса, лука — добавляйте мелко порезанную цветочную корзинку календулы.

Витаминный напиток из календулы. 200 г свежих цветков календулы, 1 л воды, 50 г сахара.

Цветочные корзинки положить в кипящую воду и варить на медленном огне 20 минут, после чего остудить. Отвар процедить, добавить сахар, размешать и оставить на 2 часа. Напиток пить охлажденным — в нем много витаминов, минеральных солей, биофлавоноидов.

Противовоспалительное, вяжущее, антисептическое, мочегонное, болеутоляющее действие **зверобоя** известно многим. А в кулинарии он используется как пряная приправа для рыбных блюд, из него готовят лечебные чаи и другие полезные для здоровья напитки.

Напиток из зверобоя с медом 100 г сушеного зверобоя (цветки и верхушки стебля), 100 г сахара, 2 л воды, 50 г меда.

Стебли и цветки отварить в течение 10 минут на медленном огне, процедить через сито, добавить сахар, довести до кипения, в горячий отвар добавить мед.

Из соцветий **пижмы** приготовьте полезный и вкусный квас: возьмите



1 л домашнего кваса или кваса в бутылках и опустите в него несколько свежих или сухих цветочных корзинок пижмы, завернутых в чистый марлевый мешочек. Через сутки пижму в мешочке нужно вынуть из кваса, добавить в него столовую ложку сахара, перемешать и оставить еще на 2 часа. Напиток хранить в холодильнике.

Для того чтобы в доме всегда была оригинальная приправа, корзинки пижмы высушите, измельчите, просейте и используйте для ароматизации первых и вторых блюд.

Для обогащения вкуса блюд и напитков можно собирать цветки и молодые побеги **тысячелистника**. Све-

жую зелень добавля-  
ют к мясу и рыбе в качестве приправы. Сухие цветы и листья используют для приготовления горьких настоек и ликеров, вин, кваса и других напитков, а также желе и муссов. Тысячелистник улучшит вкусовые и лечебные свойства обычного мясного супа. Приправу из сухих листьев и цветков можно добавлять в суп за 3-5 минут до готовности.

В тысячелистнике много эфирных масел, флавоноидов, танина, горечей.

Цветки его богаты веществами, которые при обработке паром превращаются в антиаллергенные соединения, а биологически активные составляющие листьев

улучшают пищеварение, хорошо гонят желчь, благотворно влияют на кровь и кровообращение, полезны при гипертонии. Ингаляции с настоем из свежих цветков тысячелистника помогают при приступах бронхиальной астмы. Промытые свежие листья прикладывают к порезам и ссадинам.

И напоследок хочу предупредить: ни в коем случае не собирайте растения в крупных промышленных городах, в экологически неблагоприятных районах. Проследите и за тем, чтобы цветы, которые попадут в вашу тарелку, не были подкормлены специальными цветочными удобрениями.

## ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆

### ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆

— Чтобы парашют раскрылся, надо дернуть за это кольцо, — объясняет продавец.

— А если не раскроется?

— Дерните за маленькое кольцо — раскроется запасной парашют.

— А если и запасной не раскроется?

— Тогда придете к нам, и мы вам его обменяем.

◆

— Подумать только, Всевышнему потребовалось всего шесть дней, чтобы сотворить этот мир, а вышили мне брюки целых полгода!

— А вы посмотрите на эти брюки — и на этот мир!

◆

— Доктор, вы просили меня высунуть язык. Прошло десять минут, а вы на меня даже не взглянули.

— Простите, но в тишине я лучше разберусь в ваших анализах.

◆

— У моей жены начинается медовый месяц, — говорит приятелю молодожен.

— Только у нее?

— Разве ты не знаешь, что я диабетик?



# До трех — на всю жизнь

Занятие в школе «Крепыш» начинается с переклички. Каждый старается выкрикнуть «Я!» громче других. От этого крика учитель «теряет сознание»: моя голова свешивается на грудь, глаза закрываются. Кто-то из ребят догадывается привести меня в чувство, встряхивая за руку. Открыв глаза, я изображаю растерянность: «Где я?». «Дома!» — вырвалось у кого-то. «Раз я дома, надо включить чайник» — с этими словами подхожу к трехлетнему малышу, который в одних шортиках висит на веревочной лестнице, и слегка нажимаю на его пупочек — чем не кнопка? Все звонко смеются, а громче всех — верхолаз, который, оказываясь, боится щекотки.

Развивать мышцы брюшного пресса у детей упражнениями на сгибание-разгибание тела — пустая затея. Цикличные нагрузки противоречат самой природе ребенка, не терпящей скучных повторений. Они могут привести его к стрессу. А легкое надавливание на пупок активизирует мышцы брюшного пресса произвольно.

На следующем занятии после



переклички началась веселая игра на перевоплощение: дети стали подставлять свои «кнопки», мне пришлось «включать» самые разные бытовые приборы. Началась игра на перевоплощение. Славик, превратившись в «пылесос», заурчал и на четвереньках умчался от меня в дальний угол зала, потом полез под самый потолок по наклонной треугольной лесенке. Остальные участ-

Продолжение. Начало в №4-6 за 2005 г.



Всю жизнь  
ники игры тоже не теряли время даром — всех их надо было поймать, остановить, «выключить»... Так реализуется в «Крепыше» тотальный игровой метод, полезный для развития фантазии и физических способностей.

А потом, как всегда, зазвучала музыка. Вы не замечали, что под ритмичную музыку пританцовывают даже годовалые дети? Чувство ритма заложено в человеке природой. Стимулируя его на занятиях, мы развиваем в детях... оптимизм. Где вы видели пританцовывающего пессимиста?

В танце человек двигается одухотворенно, импровизирует. Трудно придумать что-нибудь более подходящее для гармоничного развития личности. Иногда родители спрашивают меня, почему я использую на занятиях с малышами «взрослую» музыку. Отвечаю: она им больше нравится, ведь дети всегда хотят побыстрее вырасти. Ссылаюсь на исследование, которое проводилось в одном из детских садов Японии. Хитом там была признана 5-я симфония Бетховена, на втором месте оказались популярные взрослые песни и лишь на третьем, последнем, — детские песенки.

Основа танца — ритм. Беру в руки бубен, на первый такт музыки ударяю в него, и все выкрикивают: «Один!». На второй такт приходятся два удара в бубен, а хор вторит: «Два!». Танцуя, дети повторяют: «Один!.. Два!.. Один!.. Два!». В какой-то момент я говорю: «Руки!» — и показываю движение руками. Кто-то повторяет мои движения, кто-то придумывает свои. Уже по этим действиям можно отличить творцов от исполнителей. Но делать выводы пока рано: творческое начало по-

степенно проснется и в других.

Потом я, не переставая бить в бубен, произношу: «Ноги!» — и мы начинаем выполнять непростые движения на координацию. Согнув руки в локтях, обхватив голени, дети вслед за мной пытаются вращать бедрами. Над их неуклюжими попытками ни в коем случае нельзя смеяться — дети расстроятся и замкнутся.

Настала очередь прыжков. Отталкиваясь двумя ногами, выбрасываем в ритме танца ногу вверх-в сторону. Выше, еще выше... Нога должна быть прямой, носок оттянут.

Затем все выполняют поворот на носках на 360 градусов сначала в одну сторону, потом в другую. На этом танцевальная разминка заканчивается. Начинается танец-импровизация.

Главное, чтобы все движения детей попадали в такт музыки. Тогда у них будет формироваться чувство ритма, оптимистическое настроение, они раскрепостятся, будут чувствовать себя увереннее, а это так важно в жизни.

Не менее важно, чтобы дети, двигаясь, улыбались. Улыбка на лице ребенка — это положительная эмоция. Если культивировать ее в самом начале жизненного пути, то в будущем человеку не понадобится аутогенная тренировка, цель которой — выработать веру в свои силы. Ребенок улыбается — значит, он верит в себя.

А если ребенок плачет? Не надо бить тревогу. «Теоретизируя, мы забываем, что обязаны учить ребенка не только ценить правду, но и распознавать ложь, не только любить, но и ненавидеть, не только уважать, но и презирать, не только соглашаться, но и возмущаться, не



только подчиняться, но и бунтовать». Как бы мне хотелось написать эту фразу без кавычек! Но принадлежит она не мне, а великому педагогу Янушу Корчаку, с которым я совершенно согласен.

Перед тем как принять ребенка в школу «Крепыш» я устраиваю конкурс для родителей. Обязательно задаю им такой вопрос: «Что вы будете делать, если на первом занятии ребенок заплачет?». Типичные ответы: «Отвлеку чем-нибудь», «Заберу домой».

— Домой! Домой! — истошно кричал Славик на первых занятиях.

Его легко понять: дома любящие папа и мама, все стараются доставить Славику как можно больше приятного. А в «Крепыше?» Здесь как в жизни: пространство зала — словно улица, по которой бегают аж двенадцать таких, как Славик!

Я советую любящим родителям: «Добавьте в ваш домашний мёд ложку дегтя». Это не значит, что надо портить настроение ребенку, «закаляя» его. Просто надо искать баланс между «хочу!», «надо» и «нельзя». В семье педагогов Никитиных это называлось «треугольником развития».

В школе «Крепыш» детям позволено многое. Они раскованны, свободны, активны. Запретов мало, но они есть. Нарушениями считаются: пренебрежение законом дружбы, столкновения на спортивных снарядах и пассивность во время занятия.

Нарушителей ждут Ёжик Степа и Ёжик Вася. Так названы два жестких массажных коврика с разноцветными шипами, прибитые к полу. С них хорошо видны часы с яркой секундной стрелкой.

Если учитель фиксирует нарушение, например столкновение двух

«крепышей», он отправляет на коврики обоих провинившихся (каждый должен быть начеку, успеть затормозить или увернуться) со словами: «Миша и Саша приглашаются на Ёжиков».

Одно дело наказать ребенка, поставив его в угол. Это унижительно, обидно, наносит удар по самолюбию. Совсем другое — выключить его на время из игры (в этом и состоит наказание), заменив ее полезным упражнением. Оказавшись на ковриках и глядя на циферблат часов, Миша и Саша «маршируют», поднимая и опуская пятки в такт скачкам секундной стрелки.

Полезен не только массаж стоп, на которых, как известно, расположены биологически активные точки, рефлекторно связанные с внутренними органами. Полезно и то, что дети учатся распознавать цифры, называя их вслух (старшие — на английском языке).

Хоккеисты за нарушение удаляются с поля на две минуты, «крепышам» достаточно одной. Более того, за правильное топтание на коврике они... награждаются каруселью. «Прямо как в тюрьме! — вздохнет читатель-пессимист. — За хорошее поведение можно получить досрочное освобождение». Да, действительно, уважение к законам должно воспитываться с раннего возраста. На тюрьму наказание на Ёжике мало похоже, но это та самая ложка дегтя, которая полезна детям, если она растворена в бочке меда.

Полетать на карусели стремятся все «крепыши». Я давно заметил, что из семи групп любимых всеми детьми движений четыре развивают вестибулярный аппарат. Это вращение, качание, катание и балансирование. Не случайно же природа за-



ложила в детский организм любовь к таким движениям!

Мою догадку о пользе тренировки вестибулярного аппарата подтвердил Николай Михайлович Амосов. В книге «Преодоление старости» он рассказывал, что ощутил старение с того момента, как ему начало изменять чувство равновесия. Появилась шаткость походки, неуверенность. Амосов придумал, как преодолеть это. Он стал делать 120 подскоков на одной ноге с закрытыми глазами. Чувство равновесия восстановилось, а с ним стала отступать и старость.

Чем же «гироскоп» (вестибулярный аппарат) помогает «кораблю» (телу)? От него зависит координация движений. Это та самая ось координат, с помощью которой движения принимают целенаправленный характер. А ведь движениями пронизана вся человеческая жизнь. От их точности во многом зависит и красота человека (пластика тела), и

его профессиональные успехи.

За пять минут до окончания занятий учитель объявляет: «Пришел тайфун. Джунгли заливают вода. Спасайся кто может! Наш корабль отправляется в кругосветное путешествие». Я отсчитываю: десять, девять... (а далее — уже по-английски до нуля). Дети разбегаются по залу, карабкаются на спортивные снаряды. Самые маленькие топчутся на полу, не понимая, в чем дело, но включаясь в общую суматоху. После счета «ноль» учитель подходит к тому, кто не успел убежать от тайфуна. «Утонувший» лишается права на заключительную карусель. А остальные ждут своей очереди полетать.

Первыми на карусель приглашаются самые маленькие, затем — те, кто успел залезть под самый потолок, или тот, кто помог «спастись» от тайфуна товарищам. На этом занятие заканчивается.

*Продолжение следует*





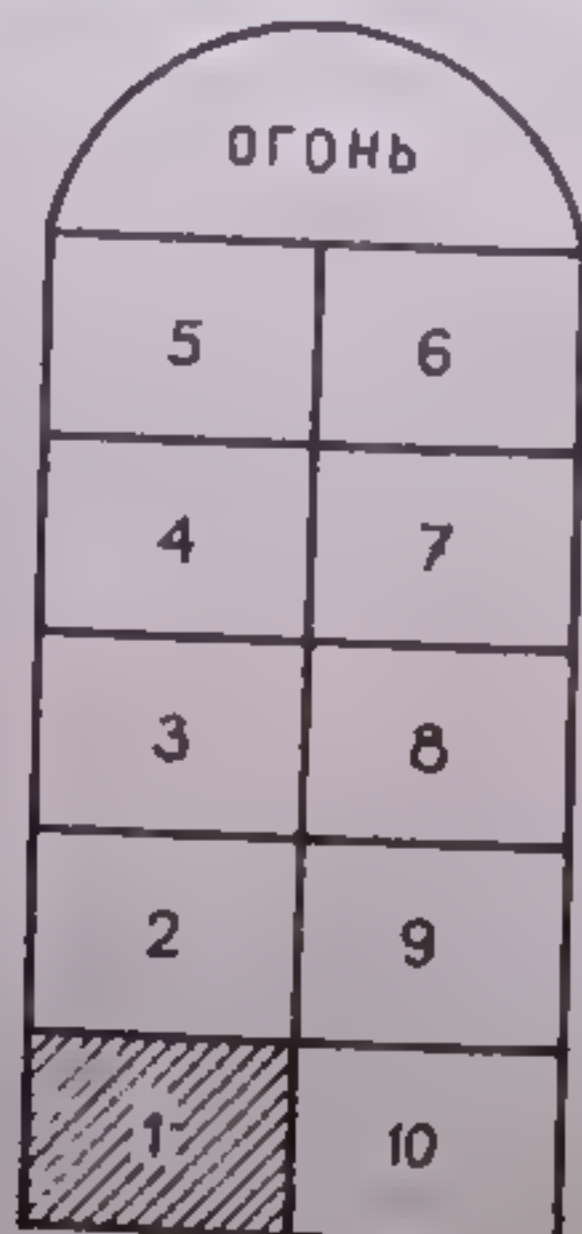
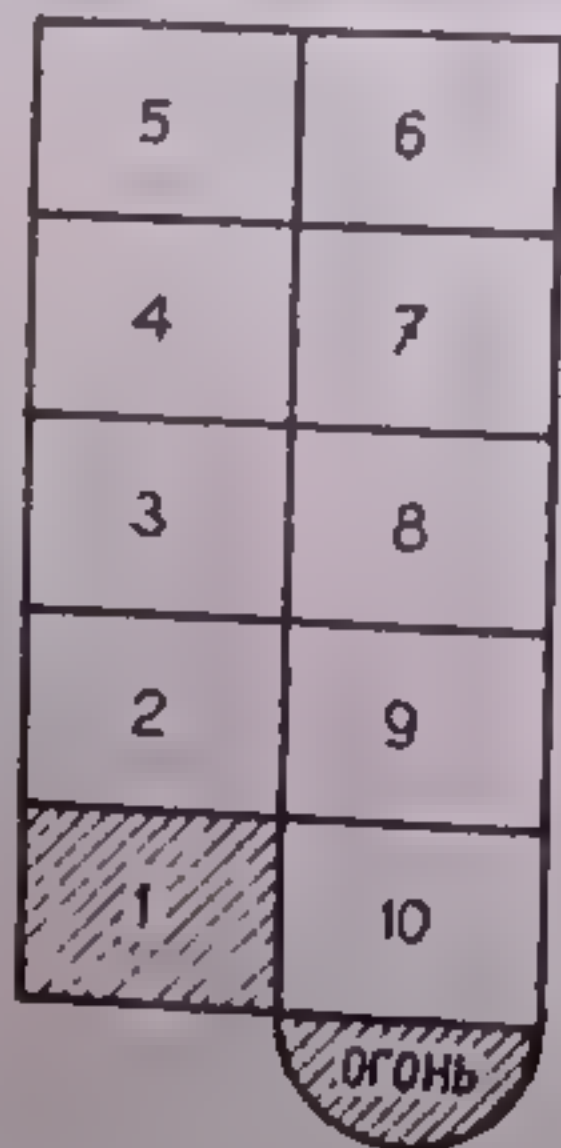
# Забывтые игры

Скажите, когда в последний раз вы видели детей, прыгающих через скакалку или играющих, например, в догонялки, салочки? Думаю, что вы затруднитесь с ответом. Наши дети перестали играть в игры, без которых мы когда-то не мыслили своего существования. Времена изменились, теперь детишки развлекаются другими способами. Они готовы часами сидеть за компьютером в согнутой застывшей позе, уставившись в экран, отрешившись от всего мира. А где же движение, без которого ребенок не вырастет здоровым и ловким? Вы можете возразить: есть у современных подростков и подвижные занятия — сейчас модны роликовые коньки, скейтборды. Но многие ли из родителей могут купить их, да еще со всеми прибабасами? И везде ли есть подходящие площадки для таких занятий? Городские дети обычно проводят лето на даче или в деревне, а по проселочным дорожкам на роликах не покатаешься. Им скучно, некуда себя девать.

А что если занять детей и подростков простыми и старыми, как мир, играми, в которые играли еще мы с вами?

## Классики

Это, конечно, девчоночья игра. Во всяком случае, я что-то не припомню ни одного мальчика, с упоением скачущего по квадратам на асфальте. А девчонки еле дождались, чтобы сошел снег и высвободились



дились кусочки еще мокрого асфальта. Их тут же расчерчивали мелом — и начиналась эпидемия игры в классики.

Существовало много вариантов этой игры. Напомню один из самых простых.

На асфальте мелом (или на земле — палочкой) рисуют прямоугольник, который делят на так называемые клетки — «классы». Их нумеруют: 1, 2, 3... — до 10. Особо очерчивается зона под названием «огонь».

Удобно, чтобы в игре участвовало от двух до четырех девочек (маленьких, конечно, привлечь и мальчиков, если это их заинтересует). Для каждого игрока понадобится бита — небольшая, плоский камешек (часто



Вы видели детей, прыгающих по догонялки, салочки? Думаю, перестали играть в игры, без творчества. Времена изменились. Особами. Они готовы часами сидеть в позе, уставившись в экран. Игры, без которого ребенка не развить: есть у современных детей только роликовые коньки, скейтборды и их, да еще со всеми приборами. Коньки для таких занятий? Гороскопы, древние, а по проселочным дорожкам, некуда себя девать. Коньки простыми и старыми, как и раньше?

вместо камешка мы брали пустую коробочку из-под гуталина и заполняли ее песком). Очередь устанавливается по жеребьевке. Первая участница бросает свой камешек в первый «класс», и, если он попал в прямоугольник, не задев линии, она на одной ноге впрыгивает в этот же «класс» и подталкивает его туфель-

гой в следующую клетку-«класс». Так нужно пройти все клетки, сначала в одну сторону (до 5 «класса»), затем, развернувшись, в другую — до 10-го «класса». Девочка, прошедшая без ошибок все «классы»,

Как видите, эта игра вполне доступная и, поверьте, азартная. А главное, она вырабатывает у детей ловкость, координацию движений, точность глазомера.



## Штандер

Штандер стал популярен в 20-30-е годы, когда развивалось пионерское движение. По возрасту эта



игра из пионера уже успела превратиться в пенсионера, но думаю, она будет интересна и нынешним детям. Она очень демократична, в нее одновременно можно вовлечь и пять, и десять, и пятнадцать человек. Где-то я вычитала, что название этой игры происходит от слова «штандарт» — так называлось кавалерийское знамя, которое реяло высоко в небо, поднятое на тонком древке. Что ж, это похоже на правду, ведь суть игры — полет, ловкость, сила.

Для штандера больше всего подходит дачная местность — нужна довольно большая площадка, на которой дети могли бы разбегаться в разные стороны. Понадобится и мяч — среднего размера и не очень тяжелый.

Участники игры встают в круг, водящий — в его середину (водящего выбирают с помощью жребия или считалки).

Водящий бросает мяч вверх и одновременно выкрикивает имя од-

ного из игроков. В этот момент участники игры должны разбежаться в разные стороны — все, кроме того, чье имя было выкрикнуто. Он должен подбежать к мячу и на лету поймать его (есть более легкий вариант, при котором он может поднять мяч с земли). Как только мяч оказывается в руках названного игрока, он кричит: «Штандер!» При этом слово все заморают там, куда успели добраться. Игрок с мячом выбирает «жертву» (как правило, наиболее близко к нему находящегося участника), прицеливается и старается его запятнать. Запятнать — значит попасть в игрока, но так, чтобы тот не поймал мяч. Запятнанный игрок

выбывает из игры. Теперь ему остается только ждать, когда из игры выйдут большинство ее участников. Если на площадке остается два-три человека, игра теряет смысл. Тогда начинается ее продолжение — все запятнанные входят обратно в круг.

Если же тот, кого хотели запятнать, поймает мяч, он должен решить, сразу же бросить его, чтобы запятнать другого игрока, или выбросить мяч вверх, крикнув при этом имя любого своего соперника.

Тут есть один нюанс. Игрок, который пытался запятнать другого и не попал, тоже выбывает из игры.

Иногда в игре используется система призовых и штрафных очков. Играющие заранее договариваются о том, сколько нужно получить штрафных очков, чтобы выбыть (то есть после первой неудачи человек не покидает круг, а вот, например, после третьей ему приходится уйти с площадки), и сколько призовых очков, чтобы выиграть. Призовые очки



служат еще и страховкой при неудаче. Например, если у игрока было три призовых очка, но его запятнали (то есть он получил одно штрафное очко), то одно призовое очко у него сгорает и остаются два. Призовые очки («свечки») получают в том случае, если удалось поймать мяч, посланный, чтобы запятнать.

Итак, задача игрока: как можно дальше убежать от мяча, когда он летит вверх, и в то же время успеть вернуться к нему, если вдруг выкрикивают его имя. При слове «Штандер» необходимо замереть и уже не сходить с места, пока мяч не попадет в цель или не упадет на землю. Правда, допускается некоторая вольница — от летящего мяча можно уклониться, присев или изогнувшись.

Как видите, игра подвижная, тренирующая внимание, ловкость и силу. И главное, ею можно занять сразу много детей.

## Подстенка

Не помню, как называли эту игру мы. В книжке же про русские игры нашла название «подстенка», где описано несколько вариантов похожих игр.

Мы играли так. Находили глухую стену (например, ту стену дома, где нет окон), брали резиновый мяч среднего размера с хорошим отскоком. Вставали друг за другом (в затылок), и первый участник кидал мяч в стенку, тот ударялся о нее и отскакивал назад. Надо было улучшить момент, когда мяч достаточно снизится, и перепрыгнуть через него (как через козла в школьном спортивном зале). Далее мяч, через который уже перепрыгнул первый участник игры, стучался о землю, подскакивал, его

ловил следующий участник и повторял то, что только что сделал первый. А первый в это время шел в конец очереди.

Собственно, победителей в игре не было, но азарт все равно появлялся. Ведь надо было проявить ловкость, быстроту реакции. Конечно, можно учитывать очки, засчитанные за удачный прыжок, но мы играли просто так, для интереса. И, что самое удивительное, именно эту игру любили больше всего.

А в книге про русские игры дается еще один вариант подстенки.

Четыре (не более) участника встают друг за другом, лицом к стенке. Первый бросает мяч в стену, стоящий за ним его ловит, а затем тоже бросает в стену, но на этот раз мяч ловит первый игрок. Маленькая очередь при этом сохраняет свое положение — все стоят друг за другом. Итак, мяч снова в руках первого игрока. Он опять бросает его в стену, но так, чтобы, отскочив, мяч долетел бы сразу до третьего участника игры. Третий игрок ловит мяч и бросает в стену. Отскочивший мяч снова ловит первый игрок и бросает его в стену так, чтобы он, отскочив от стены, перелетел через головы уже к четвертому игроку, который должен его поймать.

Когда все это благополучно завершится, игроки меняются местами: первый встает четвертым, второй — первым, третий — вторым, четвертый — третьим.

Может быть, вы тоже когда-то играли в такие игры? А может, знаете правила других, не менее интересных и полезных для здоровья? Не пора ли рассказать о них нашим детям и внукам? Ведь каждое поколение нуждается в опыте предыдущих.



# Без подробностей

## Лилии — это вкусно

**Н**овосибирские цветоводы предлагают использовать лилии в качестве пищевого сырья. Луковицы этих растений обладают изысканным вкусом, они питательны и полезны.



По замыслу ученых, лилейные луковицы и бутоны смогут расширить небогатый ассортимент сибирской растительной пищи.

Специалисты Новосибирской зональной плодово-ягодной опытной станции им. И.В.Мичурина собрали коллекцию из 250 сортов лилий, провели биохимический анализ луковиц и соцветий. В результате было отобрано 15 сортов, наиболее устойчивых к засухе и вирусным заболеваниям.

## Генетику можно исправить

**С**огласно классическим законам, ребенок наследует родительские комбинации генов. Американские ученые сделали

удивительное открытие — они обнаружили, что растения и, быть может, другие живые организмы, в том числе и люди, могут «переписать» генетический код, доставшийся им от родителей, если он не слишком хорош. Это означает, что они в состоянии обойти генетические последовательности, доставшиеся от родителей и не сулящие им здорового существования, и вернуться к дедовскому или даже прадедовскому генетическому коду.

## Капюшон опасен для здоровья

**В** Бирмингемском муниципальном госпитале было проведено исследование, в ходе которого ученые измеряли бинокулярное поле зрения у добровольцев, одетых в куртки с капюшонами четырех различных фасонов. Был сделан вывод: ношение курток с капюшоном, особенно имеющих крой типа «анорак» (с застежкой под подбородком), опасно для здоровья





горожан, особенно людей старшего возраста. Подобная одежда сокращает поле зрения практически вдвое, что несет в себе потенциальную опасность, особенно в ситуациях, где требуется предельная внимательность — например, при переходе через дорогу.

### Молчаливый мобильник

**А**мериканские специалисты намереваются лишить мобильник микрофона. Говорить по такому телефону можно будет молча.

Один из вариантов устройства — воротник, реагирующий на электромагнитные колебания, возникающие при движении голосовых связок.



Другой вариант — электромиографические сенсоры на шее, фиксирующие изменения электромагнитного сопротивления в процессе речи. Специальная система анализирует эти данные, восстанавливая слова. Сенсор способен реагировать на беззвучную речь. Опытный образец воротника уже создан, сенсоры появятся к 2008 году.

### Мылом, мылом, мылом умывался без конца...

**И**злишняя любовь к новым средствам гигиены опасна для здоровья. Исследователи из Технического колледжа в Вирджинии обнаружили, что использование антибактериального мыла, возможно, приводит к тому, что его потребители слишком часто контактируют с хлороформом. Оказывается, что химическое вещество триклозан, которое входит в

состав антибактериального мыла, взаимодействует с хлором, содержащимся в водопроводной воде.



При этом образуется хлороформ, который считается возможным канцерогеном. Помимо мыла, триклозан входит в состав антибактериальных кремов, лосьонов, средств для мытья посуды. Его добавляют в пластик, полимеры, текстиль и вживляемые медицинские приборы.

Ранее ученые из Университета Миннесоты доказали, что при фотохимических (то есть происходящих на свету) реакциях с участием триклозана может образовываться диоксин — чрезвычайно ядовитое вещество. Диоксин не разрушается со временем и способен накапливаться в тканях.

Учитывая широкое применение триклозана при производстве средств гигиены, информация исследователей должна насторожить и врачей, и потребителей.

Члены Американской медицинской ассоциации убеждены, что надо безотлагательно отрегулировать использование антибактериальных препаратов в домашних условиях.

По материалам прессы  
подготовила Татьяна Яковлева



# Любовь В СТИЛЕ ЭПОХИ

*Романтическая любовь принадлежит истории. Психологи и педагоги с беспокойством замечают, что любовь исчезает. Похоже, что современные люди ищут любовь не потому, что остро ощущают ее потребность, а потому, что хотят ее ощущать. Может быть, это результат какого-то нервного беспокойства, вызванного жестким ритмом жизни и работы, когда ни на что не хватает времени. Даже на любовь...*

## Современная любовь

В фильмах, спектаклях, в литературе немало прекрасных слов о любви. Но это слова иных эпох. Современные люди стремятся иметь много сексуальных связей, хотя бы мимолетных и поверхностных. Социологи видят причину этого явления в чувстве отчуждения человека, его духовных потребностей в современной жизни.

Западные психологи заметили, что эротические чувства современного человека притупляются, тогда как стремление к чувствам чисто сексуальным возрастает. Они полагают, что это результат тесного общения представителей обоих полов в общностях, не способствующих развитию эротического интереса друг к другу. Встреча мужчины и женщины уже не пробуждает того роман-

тического волнения и трепета, которые возникали еще полвека назад.

Что же мы приобрели и что потеряли?

## Эротика и секс

«Ах, какой трепет пробегает у меня по жилам, когда пальцы наши соприкоснутся незначай или нога моя под столом встретит ее ножку!! Я отшатываюсь, как от огня, но тайная сила влечет меня обратно — и голова идет кругом!.. Когда во время беседы она кладет руку на мою и, увлекшись спором, придвигается ко мне ближе и ее божественное дыхание достигает моих губ, — тогда мне кажется, будто я тону, застигнутый ураганом... Она для меня святыня. Всякое вождение смолкает в ее присутствии. Я сам не свой возле нее, каждая частица моей души потрясена». В таких романтических словах описывал свои любовные страдания юный Вертер — герой

Продолжение. Начало в №5-6 за 2005 г.



# ВЪ ЭПОХИ

истории. Психологи и  
обовь исчезает. Похоже  
тому, что остро ощу  
ощущать. Может быть  
йства, вызванного жес  
а что не хватает вре  
зь...

ского волнения и трепета  
возникали еще полвека на  
то же мы приобрели и что  
?

## Эротика и секс

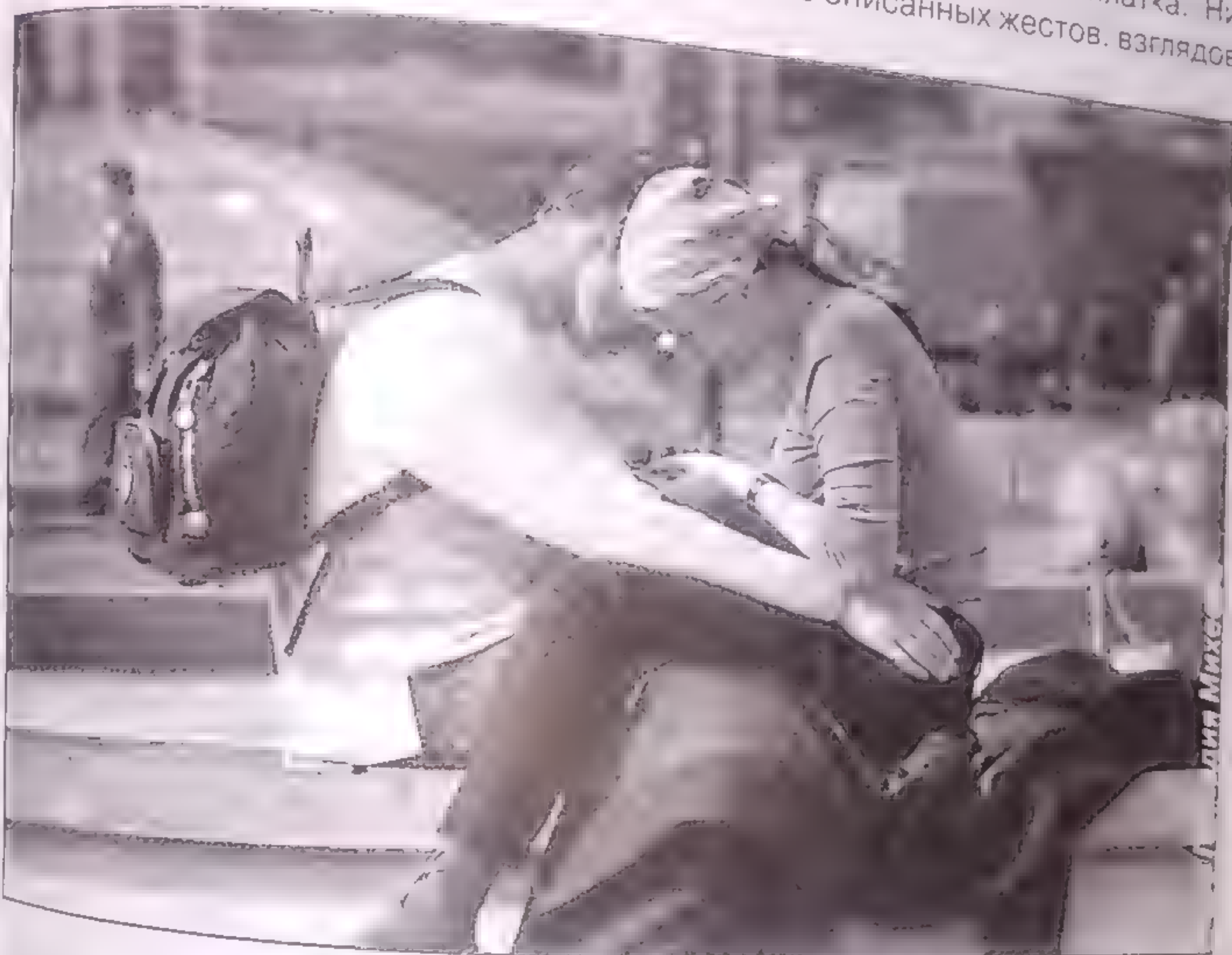
Ах, какой трепет про  
я по жилам, когда па  
прикоснутся невзначай  
под столом встретит  
сила влечет меня об  
ва идет кругом!.. Ко  
беседы спором, при  
ближе и ее божестве  
достигает моих губ  
ется, будто я тон  
ганом... Она для м  
кое вождение см  
тствии. Я сам не  
ждая частица м  
В таких р  
ывал св  
варте

знаменитого романа Гёте. Многие считают, что все это устарело, что так можно было чувствовать во времена Гёте, но не сегодня.

Что ж, приведу еще одну цитату. На сей раз из Фолкнера, которого, пожалуй, не назовешь старомодным:

«Тогда она взглянула на меня этими широко открытыми, наивными глазами. И именно после этого разговора начал я приглашать их к

няю души героев? Сексуальным желанием? Ведь нет же — Вертер, впадающий в трепет при случайном соприкосновении рук и ног, говорит, что «всякое вождение смолкает в ее присутствии». Точно так же и героя Фолкнера охватывают глубокие чувства при встрече с возлюбленной глазами, при вдыхании запаха ее пудры, при виде ее платка. Ни один из описанных жестов, взглядов



Влюбленные всегда погружены в свой мир

себе на коктейль. Роджер не пил — и когда в такие вечера, проводив их до дома, я возвращался в свою квартиру и находил на комодке следы ее пудры или платок, то засыпал в комнате, наполненной ее запахом, будто она здесь еще оставалась...» (рассказ «Честь» из цикла «Возделываемые земли»).

«Старомодный» Гёте и «современный» Фолкнер описывают одно и то же — зарождение любви. Как назвать чувства, которые перепол-

или предметов не является сексуальным по сути. А между тем у нас нет ни малейшего сомнения, что глубоко на дне этих чувств действует тот самый зов пола, без которого никакие соприкосновения рук, никакой запах пудры не вызвал бы сильного волнения.

В отличие от сексуальности, предметом которой всегда является узкая сфера, связанная только с полом, в приведенных примерах мы имеем дело с эротикой — мно-



госторонним и сложным строем чувств, в которых сублимированная сексуальность является только фоном, только «музыкальным оформлением».

Эротические переживания влияют на весь строй мыслей и чувств человека, изменяя их таким образом, что все окружающие его предметы, имеющие какую-то связь с возлюбленной или только напоминающие ее, приобретают другое значение и становятся поводом для особых переживаний, которые другим недоступны.

*Прекрасный и уродливый предмет  
В твое подобье превращает взор:  
Голубку и ворону, тьму и свет,  
Лазурь морскую и вершины гор.*

Шекспир, Сонет 113

Для личности, для обогащения ее духовного мира, для развития чувств эротические переживания гораздо важнее, чем чисто сексуальные.

Сексуальное возбуждение гаснет, как только предмет вожделения исчезает из пределов досягаемости. Намеки, улыбки и тайные знаки, пожатие руки в танце, письма и записки, очарование первых свиданий, переживание мелких недоразумений и коротких разлук, печаль которых служит только увеличению радости новых встреч, — все эти формы человеческой эротики, сотни раз описанные в литературе, особым образом преображают сексуальность человека. Эротика — одна из главных составляющих любви. И наибольшее зло от захлестнувшей нас волны сексуальности проявляется не в чрезмерном пробуждении сексуальной активности людей, а в обеднении их чувств, когда эротика вытесняет голый секс.

Одна из причин такой подмены — перенесение принципов экономической эффективности на частную жизнь человека. Взаимоотношение полов под влиянием этого крайнего рационализма начинается не с чувств, а с подсчетов и трезвых рассуждений. Такой позитивизм обедняет духовную жизнь и препятствует развитию личности в целом. Но зато, как говорят сторонники этих принципов, помогает избежать последствий, осложняющих жизнь, берегает силы, нервы и время при достижении цели, избирая наиболее легкий и простой путь.

На изменения, происходящие в отношениях мужчины и женщины, чутко реагирует язык. И вот уже в нашем лексиконе утвердился фраза «заниматься сексом». Не любовью, а сексом. По мнению психологов, такая замена терминов сигнализирует о том, что любовь для нас уже не событие, а приобретение. Общество потребления делает секс родом развлечения, товаром массового потребления. Раньше у нас «не было секса», теперь он у нас есть, как есть мобильные телефоны и иномарки. И как о любом товаре, потребитель может сказать о сексе — «хороший» или «плохой». И, что еще хуже, объектом потребления стал не только секс, но и партнер.

### Женщины — часовые любви

Огромная ответственность в сохранении чувств от девальвации лежит на женщине, влияние которой на чеканку любви во все эпохи было огромным. Сейчас, когда женщина получила полноценное равноправие, влияние это не уменьшается, а растет. Как же женщина ответила на вызов нового времени?



К сожалению, она встала на традиционный путь... мужчины.

Воспитывая мужчину, женщина прошлого прививала ему тонкие чувства. Она вдохновляла мужчину на великие дела. Современная женщина сбилась с этого предначертанного ей пути. Вместо того чтобы стать равной мужчине, она стала на него похожей. И если исторически часто она была жертвой унижающих ее человеческое достоинство разговоров и действий со стороны мужчин, то теперь сама с легкостью усвоила этот стиль.

Теперь женщины, как героини двух популярных сериалов «Секс в большом городе» и «Все мужчины сво...», с удовольствием сплетничают о мужчинах: кто лучший любовник, кто каков в интимных делах, кто потерпел неудачу в сексе и т.д. Разумеется, не все женщины двинулись по этой магистральной линии, некоторые еще держат оборону. Однако тенденция существует. Есть тому и объективные причины. В конце 80-х в нашей стране многие моральные запреты стерла сексуальная революция. Грубая сексуальность выплеснулась на экраны. Непременным атрибутом каждого фильма стала постельная сцена. Нагота осталась на книжных прилавках появились многочисленные издания по технике секса, а на видеорынке — «крутое порно». Произошла коммерциализация секса. Чтобы приносить прибыль, бизнес должен развиваться. Для этого нужны новые потребители.

### Шведские уроки

Старая система полового воспитания и просвещения, действовавшая в нашей стране, служила тому,

чтобы как можно дольше удерживать молодых людей от половой жизни. Считалось, что человек должен достигнуть периода полного созревания — не только полового, но и физического и социального. В этом вопросе мнение медиков не изменилось с XIX века, когда один из основоположников сексологии Август Форель писал: «Невозможно себе представить, чтобы среднестатистический и нормальный молодой человек, занимающийся умственным и физическим трудом, не употребляющий искусственно возбуждающих средств (как, например, алкоголь), которые действуют парализующе на ум и волю, не мог перенести полового воздержания».

Новая система, сторонники которой ссылаются на акселерацию и более раннее половое созревание, ставит задачу «научить молодых разумно управлять собственной сексуальностью», имея в виду в том числе и «умение пользоваться контрацептивами», так как «утаивать эти знания безнравственно». Одним словом, каждой девчонке 13 лет предлагается прописать противозачаточные пилюли, а каждому ее ровеснику положить в карман презерватив. Оказывающие сопротивление родители получили клеймо «невежественных и консервативно настроенных». Видно, секс-педагоги любят детей и хотят им счастья больше, чем их собственные родители.

Когда-то и старая пуританская Швеция родила движение «за свободный секс». Шведские эксперты верили, что если предоставить человеку широкие, ничем не регламентированные возможности в области секса, то это сделает его счастливым сначала в любви, а потом автоматически и в других областях.



Хуже всего, что в шведской системе сексуального воспитания само понятие счастья и его полноты было сведено к частоте переживаемых оргазмов. Причем одобрялся каждый способ их достижения, все становилось нормой — мазохизм, садизм, фетишизм и т. д. Организаторы сексуального воспитания в Швеции были уверены, что таким образом можно избежать наибольшего зла, каким является несчастье людей, встречающих барьеры и запреты на пути к сексуальному удовлетворению.

Каким же оказался результат подобных мер? А таким же, как везде: рост количества сексуальных партнеров, венерические заболевания, увеличение числа внебрачных детей. Главной ошибкой в работе педагогов сексуального воспитания стало добросовестное следование за стихийными изменениями в сексуальных обычаях, которые возникают в результате действий неподконтрольного «рынка секса», ставшего частью рынка потребительского. Таким образом, переоценив значение секса в жизни людей, предоставив ему центральное место, шведская модель сексуального воспитания помимо воли своих организаторов погнала новых клиентов на коммерческий рынок секса.

Поняли это и шведские эксперты. Вот их выводы:

«Сексу угрожает то, что он станет товаром с определенной ценой, а это было бы деградацией. Чем более механичным становится секс, тем легче исчезают изначальные его цели (нежность, наслаждение, удовлетворение), тем легче секс превращается в инструмент. Совершенно отделенный от функции репродукции, секс становится знаком

социального положения, статуса человека, средством для разрядки агрессии... Всестороннее освобождение сексуальности через рыночную манипуляцию сексуальными потребностями доводит до манипуляции человеком в целом» (Иоахим Израэль и др.).

Можно вспомнить и то, что сказал в V веке до н. э. Еврипид: «Кто совершенно отказывается от любви, болен не менее того, кто предастся ей чрезмерно». Умеренность. Золотая середина. Именно так.

Любовь — это сумма сложных переживаний, и техника секса занимает в ней не главное место. Люди влюбляются миллионы лет, и все влюбленные уверены, что их судьбы записаны на небесах, что их встреча обусловлена логикой и гармонией мира. И хотя любовь, как и человек, имеет начало и конец, для влюбленных она вечна. Самой популярной темой сочинений у выпускников средних школ этого года была тема о любви. Это обнадеживает.

### Любовь и психология

А может быть, испытывать любовь могут не все? Сторонники сексуального анархизма и примитивизма готовы признать: прекрасная, благородная любовь существует, но требует особых способностей. Огромное количество людей, — вздыхают они, — живут сексуальной жизнью, женятся, рожают детей, но не знают любви, встречают ее только в кино, литературе, искусстве. У них просто нет способности к любви, как у других нет способности к математике, музыке или живописи.

Так ли это?

*Продолжение следует*



# Коэффициент эрудиции

- В каком произведении Гоголя есть такие слова: «Чуден Днепр при тихой погоде...»?  
А. «Сорочинская ярмарка». В. «Тарас Бульба». С. «Майская ночь». Д. «Страшная месть».
- Как назывался театр в романе Ильфа и Петрова «Двенадцать стульев»?  
А. Колумба. В. «Глобус». С. «Интернационал». Д. Клары Цеткин.
- Как на самом деле звали императрицу Екатерину I?  
А. Мария Валевская. В. Марта Скавронская. С. Софья Анхальт. Д. Анна Монс.
- Статуйей какого бога являлся Колосс Родосский, считавшийся одним из семи чудес света?  
А. Зевса. В. Гермеса. С. Гелиоса. Д. Аполлона.
- Кто из этих полководцев не был одноглазым?  
А. Нельсон. В. Кутузов. С. Монгомери. Д. Даян.
- «Нас утро встречает прохладой, / Нас ветром встречает река, / Кудрявая, что ж ты не рада / Веселому пенью гудка?» — это первые строки «Песни о встречном». Назовите композитора.  
А. Шостакович. В. Дунаевский. С. Покрасс. Д. Александров.
- К какой группе русских музыкальных инструментов относится старинный инструмент гудок?  
А. к духовым. В. к ударным. С. к струнным смычковым. Д. к струнным щипковым.
- В каком году была открыта первая очередь московского метро от Сокольников до парка ЦПКиО им. Горького?  
А. 1933. В. 1935. С. 1937. Д. 1939.
- Какой актер был партнером Одри Хепберн по фильму «Римские каникулы»?  
А. Хамфри Богарт. В. Мел Феррер. С. Уильям Холден. Д. Грегори Пек.
- Какой из этих городов севернее остальных?  
А. Хельсинки. В. Санкт-Петербург. С. Стокгольм. Д. Осло.
- Любимая пушкинским Балдой полба — это вид чего?  
А. Овса. В. Ячменя. С. Проса. Д. Пшеницы.
- Каково было первоначальное значение слова «ошметок»?  
А. Чучело. В. Изношенный лапоть. С. Старый хомут. Д. Неотбеленный холст.





# Лунная гимнастика

*Иоганна Паунггер и Томас Поппе, авторы книги «Лунная гимнастика», советуют выполнять ежедневную гимнастику в соответствии с ритмами Луны, чтобы эффект от занятий был больше. В прошлом номере было рассказано о том, какие упражнения надо делать в те дни, когда Луна находится в созвездии Овна. В этот раз вы познакомитесь с упражнениями, которые рекомендуется делать, когда Луна находится в Тельце и Близнецах*

Знакомясь с лунной гимнастикой, вы наверняка обратите внимание на то, что чаще всего упражнения рекомендуется выполнять семь раз или в течение семи секунд. Или это может быть число, кратное семи, например 14 или 21. Почему именно семь? Иоганна Паунггер и Томас Поппе объясняют это так.

- Если вы выполняете упражнение в течение семи секунд, то за это время физическое напряжение достигает наивысшей точки. Вы успеете передать мышцам информацию: «Просыпайтесь!». И они обязательно послушаются вас. Если вы расслабитесь на секунду раньше, то эффект будет намного меньше.

- Если напряжение длится больше семи секунд, то это полезно для развития выдержки, но не для мышц. Поэтому после семи секунд напряжения сделайте равный по времени перерыв, чтобы информация «Расслабься!» достигла цели.

- После семикратного повторения любая информация, в том числе и о том, как выполнять те или иные движения, запоминается лучше.

Вот еще одно важное правило семи секунд, которого советуют придерживаться Паунггер и Поппе. Старайтесь не реагировать сразу, если кто-то из окружающих, например ваши дети, рассердили вас или возникли другие волнующие вас проблемы. Спокойно подышите в течение семи секунд, не произнося ни слова, отвлекитесь от неприятного события и подумайте о приятном. И только после этого объясните свое отношение к происходящему. Если вы будете следовать этому правилу, вы быстро убедитесь, насколько легче вам будет общаться с окружающими и воспитывать детей.

Напомню, что перед каждым комплексом следует выполнить три основных упражнения, а заканчивать приветом Солнцу. (Эти упражнения описаны в пятом номере журнала.)

Продолжение. Начало в №5, 6 за 2005 г.



## луна в знаке Тельца

В эти дни надо обратить внимание на область шеи и затылка.

Кстати, второе основное упражнение особенно эффективно в дни Тельца. Постарайтесь выполнять его в этот период более интенсивно, чем в другие дни.

**1-е упражнение.** Вдохните, охватите ладонями шею так, чтобы пальцы расположились вдоль шейного отдела позвоночника (рис. 1). На выдохе с легким нажимом передвигайте пальцы, пока не доберетесь до боков шеи. Теперь дайте пальцам возможность свободно соскользнуть вниз. Упражнение стимулирует кровообращение и открывает энергетические пути вдоль шеи.



**2-е упражнение.** Лягте на спину и подложите под шею скрученное в трубочку полотенце. Оно должно полностью заполнить пространство между шеей и полом. Вдохните. Выдыхая, слегка прижимайте шею к полу так, чтобы появился второй подбородок. Бедра не поднимайте и вообще откажитесь от любых компенсирующих движений тела. Вдох и выдох делайте через рот. Длительность упражнения определяется самочувствием. Оптимальная продолжительность — 3 раза по 7 секунд.

**3-е упражнение.** Встаньте или сядьте. Расслабьте и опустите плечи. В течение 7 секунд правой ладонью мягко давите на голову, а голову — на ладонь (рис. 2). Затем сделайте то же левой рукой. Повторите по 3 раза каждой рукой. Вы-

полняя упражнение, держите голову прямо.

**4-е упражнение.** Проведите ладонями по перед-



ней части шеи вниз, а потом тыльными сторонами кистей вверх — столько раз, сколько захочется. Затем опустите голову вниз, напрягая мышцы шеи и затылка. Оставайтесь в таком положении 7 секунд. После этого запрокиньте голову назад. При этом желательно открыть рот и расслабить мышцы лица. В заключение кивните головой 2 раза налево и 2 раза направо, как будто вы пытаетесь подбородком дотянуться до груди. Только не переусердствуйте. Помните, что любые перегрузки органов и участков тела, подверженных влиянию знака Зодиака, в котором находится Луна, вдвойне вредны.

**Что вы еще можете сделать.** В дни Тельца очень полезен массаж головы, затылка и плечевой области. Есть еще одно хорошее упражнение, которое в эти дни рекомендуют выполнять авторы лунной гимнастики. Возьмитесь за мочки ушей большим и согнутым указательным пальцами и потяните их вниз, не очень слабо, но и не чересчур сильно. Повторите 7 раз. Это простое упражнение пробуждает все силы организма.

## Луна в знаке Близнецов

Ваше внимание должно быть сосредоточено на плечах и руках.

**1-е упражнение.** Вращайте руками, как мельница крыльями. Сделайте семь оборотов назад и семь оборотов вперед сначала правой, а





затем левой рукой, можно и больше (рис. 3). С седьмого раза дайте рукам возможность вращаться по инер-

ции, без всяких усилий. Но не забывайте, что речь идет не о спортивных достижениях. Закончив упражнение, поддержите руки горизонтально.



**2-е упражнение.** Стоя или сидя, согните руки в локтях и слегка сожмите кисти в кулаки. Семь раз вращайте плечами вперед и семь — назад (рис. 4). Повторите трижды с перерывами между каждым циклом. Во время круговых движений выдыхайте, а в перерывах — вдыхайте.

**Вариант.** Расставьте руки в стороны, раздвиньте пальцы и в таком положении выполняйте вращение плечами. Затылок не напрягайте. Если появятся сильные щелчки и треск, сократите амплитуду движений.








Напряжение, возникающее при выполнении круговых движений плечами, можно снять с помощью упражнения «кошечка». Вытяните вперед руки, опустите голову и изогните спину по-кошачьи, прижав верхнюю часть рук к голове.








**Что вы еще можете сделать.** При ревматизме плечевых суставов, особенно в дни Близнецов, мази действуют наиболее эффективно, особенно если очистить организм от токсинов. Такую очистку лучше проводить при ущербной Луне. Для этой цели хорошо подходит чай из крапивы, который надо пить между 15 и 19 часами. Наиболее подходящее время для очистки организма — весна. Физическая терапия, к примеру массаж, будет результативнее в дни Близнецов при ущербной Луне.

*Продолжение следует*

## ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ

Август

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
														

16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
															



## "НАРОДНОЕ РАДИО" СВ 612 кгц

с 7 до 19 часов для всех и для каждого

Дважды в месяц

журнал «Будь здоров!» —

гость студии «Народного радио».

Слушайте передачи о здоровье на этих волнах



### Журналы поступают в продажу в московские киоски и магазины:

✓ "Путь к себе", Ленинградский пр-т, 10а

✓ "Логос-М", ☎ (095) 974-21-31

✓ ДМ-Пресс, ☎ (095) 933-30-62

✓ "Мир экологии", ул. Дербеневская, 11а

✓ "Медицинская книга", Комсомольский пр-т, 25, ☎ (095) 245-39-27

✓ "Помоги себе сам", Волгоградский пр-т, 46/15, ☎ (095) 179-10-20

В редакции есть выпуски

журнала "Будь здоров!" за 1997-2005 гг.:

№12 за 1997 г.; №6-9 за 1998 г.; №4-8, 10-12 за 1999 г.;

№1, 4-10 за 2000 г.; №1-12 за 2001 г.; №1-12 за 2002 г.;

№1-12 за 2003 г.; №1-12 за 2004 г.; №1-7 за 2005 г.

и "60 лет — не возраст" №1-4, 6 за 2001 г.; №1-4 за 2002 г.;

№1, 2, 4 за 2003 г.; №2-5 за 2004 г.; №1-7 за 2005 г.

а также книги:

Н.Амосов **"ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ"**

С.Шенкман **"МЫ — МУЖЧИНЫ", "ГОСПОДИН Р. И Я"**

Т.Абрамова **"КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ"**

Украинские читатели могут заказывать журналы по адресу:

✉ 61023 Харьков. До востребования.

Вычисенко Виталию Петровичу

☎ (10380) 57-7000-959

### Коэффициент эрудиции

#### ОТВЕТЫ

1. D.
2. A.
3. B.

4. C.
5. C.
6. A.

7. C.
8. B.
9. D.

10. A.
11. D.
12. B.



Федеральная служба почтовой связи РФ

**АБОНЕМЕНТ** на **99555**  
**“БУДЬ ЗДОРОВ!”** журнал (индекс издания)  
(наименование издания)

количество комплектов

на 2005 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому (фамилия, инициалы)

**ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА**

на **99555**  
журнал (индекс издания)  
**“БУДЬ ЗДОРОВ!”** (наименование издания)

Стоимость	подписки	руб	коп.	Количество комплектов
	пере-адресовки	руб	коп.	

на 2005 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому (фамилия, инициалы)

**В следующем номере:**

ТРАВМА — ВСЕГДА ВДРУГ  
СЛЁЗЫ СРЕДИ ЛЕТА  
СИНДРОМ НЕОЖИДАННОГО БОГАТСТВА  
МИФ О ДЕФИЦИТЕ КИСЛОТЫ  
ЛЕКАРСТВА НА БОЛОТЕ

Подписано к печати 14.06.05. Свидетельство ПИ № 77-3853 от 30.06.00. Формат 60x90/16.  
Цена свободная. Тираж 110 000 экз. Заказ № 5381.

Отпечатано с готовых диапозитивов издательства.  
ОАО "Тверской полиграфический комбинат"  
170024, г. Тверь, пр-т Ленина, 5. Телефон: (0822) 44-42-15  
Интернет/Home page - [www.tverpk.ru](http://www.tverpk.ru) Электронная почта (E-mail) - [sales@tverpk.ru](mailto:sales@tverpk.ru)

Сидят (сле  
И.А.Тихом  
Вл.И.Немиро

Все, кто б  
Тавловичем Ч  
которую прот  
рактера. Пр  
мелочах. Куп  
минал, как о  
вал ему не по  
книжками, а  
иять и вооб  
останется  
бретете



# Жизнь по-чеховски



А.П.Чехов и артисты МХТ, 1899 г.

Сидят (слева направо): Е.М.Раевская, А.Р.Артем, А.П.Чехов, М.П.Лилина, И.А.Тихомиров, В.Э.Мейерхольд. Стоят: А.Л.Вишневский, В.В.Лужский, Вл.И.Немирович-Данченко, О.Л.Книппер, К.С.Станиславский, М.Л.Роксанова, М.П.Николаева, А.И.Андреев.

Все, кто был знаком с Антоном Павловичем Чеховым, замечали некоторую противоречивость его характера. Проявлялась она даже в мелочах. Куприн, например, вспоминал, как однажды Чехов советовал ему не пользоваться записными книжками, а полагаться лишь на память и воображение: «Крупное само останется, а мелочи вы всегда изобретете или отыщете». Тут же кто-то

из присутствовавших рассказал забавный анекдот, и Чехов, расхохотавшись, немедленно достал записную книжку. Такие маленькие противоречия, по словам Куприна, «казались в нем особенно привлекательными и имели глубокий внутренний смысл».

Похожее наблюдение есть и в мемуарах Бунина. Он рассказывал, что Чехов обычно посмеивался над



разговорами о бессмертии, о жизни после смерти, считая это суеверием. Но были моменты, когда Чехов высказывал противоположное мнение: «Ни в коем случае мы не исчезнем без следа. Обязательно будем жить после смерти...»

Критиков ставили в тупик «противоречия» чеховских пьес. Сбивало с толку, что автор называет их комедиями, что в них много говорят и мало действуют. Было непонятно, как автор относится к своим персонажам — смеется над ними или сочувствует? Многие считали Чехова мизантропом и пессимистом.

Принять новаторскую драматургию Чехова было нелегко. Даже Станиславский долго не мог оценить по достоинству «Чайку» и «Иванова». Правда, Константину Сергеевичу потребовалось совсем немного времени, чтобы проникнуться обаянием чеховских пьес. Он писал: «Антон Павлович был самым большим оптимистом будущего, какого мне только приходилось видеть. Он бодро, всегда оживленно рисовал красивое будущее нашей русской жизни. А к настоящему относился без лжи и не боялся правды».

Одно время казалось, что Чехов безразличен к общественной и политической жизни. К удивлению многих, он поддерживал дружеские отношения с издателем А.С.Сувориным, известным своими реакционными взглядами. Во время студенческих волнений в газете «Новое время», издававшейся Сувориным, печатались статьи, оправдывающие действия властей и обвиняющие студентов в «антипатриотических поступках». Не менее реакционной позиции придерживалось «Новое время» и в освещении печально знаменитого «дела Дрейфуса», сфаб-

рикованного антисемитски настроенными генералами французского Генштаба. Дрейфуса обвинили в шпионаже и, несмотря на отсутствие доказательств, приговорили к пожизненной каторге. Разразился международный скандал: честь офицера Дрейфуса отстаивали писатели всего мира. А в России либеральная общественность, возмущенная публикациями в «Новом времени», стала требовать суда чести над Сувориным.

Чехов оказался в трудном положении. Давний друг, много лет публиковавший его произведения, рассчитывал на поддержку. Однако при всем мягкосердечии принять его позицию Чехов не мог. Его ответ Суворину был резким: «Составилось убеждение, что «Новое время» получает субсидию от правительства и от французского Генерального штаба». Но и идею суда чести Чехов не поддержал. Он писал: «Суд чести у литераторов, раз они не составляют такой обособленной корпорации, как присяжные поверенные, — это бессмыслица, нелепость; в азиатской стране, где нет свободы печати и свободы совести, где правительство и девять десятых общества смотрят на журналиста как на врага, где живет так тесно и так скверно и мало надежды на лучшие времена, такие забавы, как обливание помоями друг друга, суд чести и т.п., ставят пишущих в положение зверьков, которые, попав в клетку, откусывают друг у друга хвосты». Такая трезвая оценка и твердая позиция сделали бы честь нынешним литераторам.

О гражданской позиции Чехова свидетельствуют и другие факты его биографии. Например, такой: он снял с себя звание академика, узнав, что в этом отказали Горькому. Но особое



уважение вызывает рискованное путешествие Чехова на Сахалин: его интересовала жизнь заключенных.

Неоднозначным, противоречивым, изменчивым

было отношение Чехова к женщинам. Женщины отнимают молодость, но только не у меня. В своей жизни я был приказчиком, а не хозяином, и судьба меня мало баловала. У меня было мало романов... Я чувствую расположение к комфорту, разврат же не манит меня...» — писал он Суворину.

На уговоры друга покончить с холостяцкой жизнью Чехов отвечал: «Извольте, я женюсь, если Вы хотите этого. Но мои условия: все должно быть, как было до этого, то есть она должна жить в Москве, а я в деревне, и я буду к ней ездить. Счастья же, которое продолжается изо дня в день, от утра до утра, — я не выдержу. Когда каждый день мне говорят все об одном и том же, одинаковым тоном, я становлюсь лютым... Я обещаю быть великолепным мужем, но дайте мне такую жену, которая, как луна, являлась бы на моем небе не каждый день. Нота бене: от того, что я женюсь, писать я не стану лучше».

До нас дошла переписка Чехова с Лидией Стахивной Мизиновой, той

самой Ликой, которая стала прообразом Нины Заречной в пьесе «Чайка». Очевидно, что Чехов был серьезно увлечен Ликой, но тон писем перемен-



А.П. Чехов среди родных и друзей, 1890 г.  
Антон Павлович — в центре, Лика Мизинова — 2-я слева во 2-м ряду, справа от нее — сестра писателя Маша и их мать Е.А. Чехова, за ней стоит глава семьи П.Е. Чехов

чив настолько, что даже в прямые признания («мое сердце укушено Вами») трудно поверить.

Приведу выдержки из одного письма, написанного им Лике в марте 1892 года: «Все мы с нетерпением ожидаем Вашего приезда... Какие муки мы должны будем приду-



мать для Вас, если Вы не приседаете? Я оболью Вас кипятком и раскаленными щипцами вырву из Вашей спины кусок говядины. Клопов и тараканов у нас множество. Делаем из них бутерброды и едим. Вкусно!...»

И после этих сомнительных шуток в духе Антоши Чехонте — страстная мольба: «Напишите мне... хотя бы две строчки. Не предавайте нас преждевременному забвению. По крайней мере делайте вид, что Вы о нас еще помните. Обманывайте нас, Лика. Обман лучше, чем равнодушие...»

Он мог позволить себе отчитать Лику в письме: «Милая Ликуся! Вы пишете, что Вам было досадно уезжать из Мелихова и что в Москве Вам некуда деваться от тоски. Вы хотите, чтобы я Вам поверил? Извольте, ангел мой! Вы вскружили мне голову до такой степени, что я готов верить даже тому, что дважды два — пять. Могу представить, как Вы тоскуете в обществе Архипова, Куперник, кн. Урусова и проч., как противен Вам коньяк и каким раем представляется Вам Мелихово...»

Что стоит за этим горько-шутливым тоном — ревность, недоверие? Но в другом письме тон сменяется на беззаботный: «Приезжайте, милая блондиночка, поговорим, поссоримся, помиримся, мне без Вас скучно...»

Сохранилось 67 писем Чехова к Лике и 98 ее писем к нему. Почти 10 лет продолжались их неопределенные отношения, пока у Чехова не появился серьезный соперник — Игнатий Николаевич Потапенко. С этим литератором Антон Павлович познакомился в Одессе. Давал ему профессиональные советы, сводил с издателями. К концу 1890-х годов Потапенко стал не менее популярен, чем Чехов. Правда, ненадолго.

Именно в Мелихове Потапенко по-

знакомился с Ликой. Дальнейшая судьба Лидии Мизиновой похожа на судьбу Нины Заречной. Она едет с женатым Потапенко в Париж, а через некоторое время он бросает беременную, заболевшую туберкулезом Ликю и возвращается в Россию, к жене и детям. На последние деньги она едет лечиться в Швейцарию. В том же, 1864 году Чехов тайно от родных отправляется в Европу. Возобновляется их переписка с Ликой. Она молит его о встрече, но... Его ответ похож на холодную отповедь: «К сожалению, я не могу ехать в Швейцарию... О моем равнодушии к людям Вы могли бы не писать. Не скучайте, будьте бодры и берегите свое здоровье. Низко Вам кланяюсь и крепко, крепко жму Вашу руку».

Чехову было тогда 35 лет. В оставшиеся 10 лет жизни он успел сделать немало: построил две школы, открыл несколько больниц, собирал деньги для голодающих Поволжья, лечил у себя в Мелихове крестьян, пополнял фонд библиотеки в своем родном городе — Таганроге... В его дневнике есть такая запись: «Желание служить общему благу должно непременно быть потребностью души, условием личного счастья...»

Последние годы Чехов провел в Ялте, почти не выезжая из Крыма из-за болезни. Его жизнь в это время была тесно связана с Московским художественным театром. Руководитель МХТ Немирович-Данченко добился у Чехова разрешения на постановку «Чайки», с треском провалившейся в Петербурге. И вопреки пессимистическому прогнозу автора, эту новаторскую пьесу ждал в МХТ громкий успех. В 1900 году театр выехал на гастроли в Крым, чтобы показать «Чайку» автору. К этому времени

Чехов  
и  
ло,  
ный  
О.Л.  
лови  
лучи  
венч  
Д





Чехов уже был женат на актрисе МХТ Ольге Леонардовне Книппер. Их свадьба была похожа на веселый розыгрыш. О том, как это происходило, рассказывал Станиславский: «...Антон Павлович попросил устроить званый обед и просил пригласить туда своих родственников и родственников О.Л.Книппер. В назначенный час все собрались, не было только Антона Павловича и Ольги Леонардовны. Ждали, волновались, смущались и наконец получили известие, что Антон Павлович уехал с Ольгой Леонардовной в церковь венчаться, а из церкви поедет прямо на вокзал в Самару, на кумыс». Да и жили они по-чеховски: он — в Ялте, она — в Москве.



ИЮЛЬ

№7, 2005

ЗДОРОВЬЕ  
МОСКВА





# БУДЬ ЗДОРОВ!

№8  
2005

100

СТРАНИЦ  
О САМОМ  
ГЛАВНОМ



## МЫ РОДОМ ИЗ МОРЯ

Слёзы среди лета • Симптомы  
колита • Болотные рыцари

ISSN 1682-4237



05008







УЛЫБКА ЛЕТА

Фото Геннадия Михеева

Еже  
№8  
Осн  
Вып

Изд  
"Ше

Жур  
Сти

Дир  
Бор

Глав  
Вера

Реда  
Викт  
Бори  
Андр  
Влад  
Нина  
Галин

Обозр  
Татья  
Вален  
Олег Г

Редакт  
Елена

Отдел  
Татьян

Верстка  
Сергей

Рисунки  
Адольт

Электро  
бухгал

Наш сай

© "Будь з



Ежемесячный журнал  
№8 (146), август, 2005 г.  
Основан 5.1.1993 г.  
Выходит с июля 1993 г.

Издатель — ЗАО  
"Шенкман и сыновья"

Журнал основан  
Стивом Шенкманом

Директор  
Борис Шенкман

Главный редактор  
Вера Шабельникова

Редакционный совет  
Виктор Ахломов  
Борис Бочаров  
Андрей Ильницкий  
Владимир Найдин  
Нина Самохина  
Галина Шаталова

Обозреватели  
Татьяна Абрамова  
Валентина Ефимова  
Олег Грибков

Редактор  
Елена Травникова

Отдел распространения  
Татьяна Сыромятникова

Верстка  
Сергея Соколова

Рисунки  
Адольфа Скотаренко

Электронная почта:  
[budzdorov@msk.tsi.ru](mailto:budzdorov@msk.tsi.ru)

Наш сайт: [www.bud-zdorov.ru](http://www.bud-zdorov.ru)

© "Будь здоров!", 2005 г.

# БУДЬ ЗДОРОВ!

## В НОМЕРЕ:

**ВЛАДИМИР ПОСПЕЛОВ**

Пища для гениев .....4

**ВАЛЕНТИНА ЕФИМОВА**

Море, воздух и песок .....7

**АНДРЕЙ ГУЩИН**

С нежностью об устах .....10

**ВАЛЕНТИНА ЕФИМОВА**

Слёзы среди лета .....13

**СЕРГЕЙ АЛЕШИН**

Новый подход к старой болезни .....19

**ЗОЯ МИРОНОВА**

Крайний прыжок .....27

**ВАЛЕНТИНА ЕФИМОВА**

Новое в стоматологии .....33

**ВАЛЕРИЙ ПЕРЕДЕРИН**

Синдром неожиданного богатства .....37

**ДМИТРИЙ СУМАРОКОВ**

Миф о дефиците кислоты .....40

**ЭНЦИКЛОПЕДИЯ «БЗ!»**

Псориаз .....45

Поможем друг другу .....53

Консультация специалиста .....55

**ИГОРЬ ВЛАДИМИРОВ**

Болотные рыцари .....57

**АЛЕКСАНДР ГАРМАЕВ**

Диагноз: колит .....62

**ЗУРАБ КЕКЕЛИДЗЕ**

Компьютер — друг аутиста .....66



Адрес редакции:

Москва, 127018  
Суцевский вал, д.5,  
строение 15

Телефон/факс: 710-72-61

Наши банковские  
реквизиты:

расчетный счет  
№40702810200000000153  
в "АПР-Банк" (ОАО),  
г. Москва  
БИК 044552632  
корр. счет  
№30101810400000000632  
ИНН 7729081593

**ВЛАДИМИР СКРИПАЛЕВ**

До трех — на всю жизнь .....70

Коэффициент эрудиции .....75

**ГАЛИНА КУЗНЕЦОВА**

Кефир, йогурт или простокваша? .....76

**ТАТЬЯНА ПОРЕЦКАЯ**

Любовь в стиле эпохи .....82

**АЛЛА ЮНИНА**

Лунная гимнастика .....87

**ВАЛЕРИЙ БЛЮМФЕЛЬД**

Великий затворник .....94

Федеральная служба почтовой связи РФ

**АБОНЕМЕНТ**

на

журнал (индекс издания)

**"БУДЬ ЗДОРОВ!"**

(наименование издания)

количество  
комплектов

на 2005 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

**ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА**

пв

место

ли-  
тер

журнал

**99555**

(индекс издания)

**"БУДЬ ЗДОРОВ!"**

(наименование издания)

Стои-  
мость

подписки

пере-  
адресовки

руб

коп

руб

коп

Количество  
комплек-  
тов

на 2005 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс)

Кому

(адрес)

(фамилия, инициалы)



## Дорогие друзья!

Наконец подведены итоги подписки на II полугодие 2005 года. Как мы и ожидали, жестокая борьба подписных агентств сказалась на тираже нашего журнала. Пострадали не только мы, но и многие периодические издания, а заодно — почтовое ведомство и даже то агентство, которое беспардонно вытесняло конкурентов с рынка. Как говорится, «назло тетке себе нос откусили».

Для нас главная беда в том, что часть наших читателей осталась без журнала. Немного утешает трезвое соображение, что могло быть и хуже. К счастью, многие из вас сориентировались в обстановке, приближенной к боевой. Мы благодарны вам за стойкость и приносим извинения за трудности.

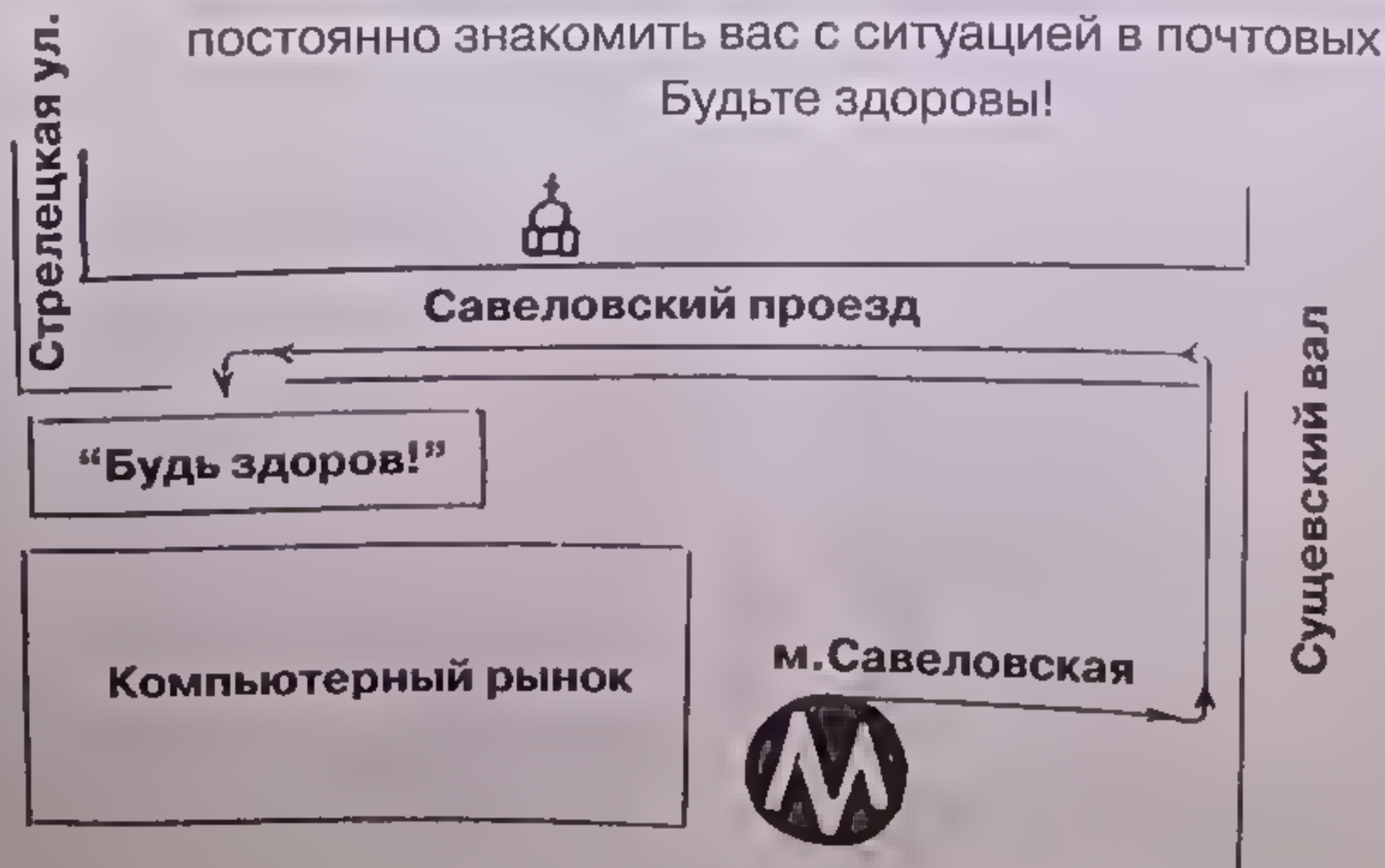
Как обстоят дела сейчас? Несмотря на распоряжение Антимонопольного комитета, подписка по каталогу «Пресса России» (индекс 73035) не возобновилась. Ее продолжают аннулировать. Иногда предлагают переоформить ее по каталогу «Почта России» (индекс 99555). Обескураженные читатели звонят нам с вопросом: как быть? Соглашайтесь! Другого выхода пока нет. Если подписывались на комплект «Будь здоров!» + «60 лет — не возраст» (на II полугодие), можете, немного доплатив, переоформить подписку на оба журнала по каталогу «Почта России».

А теперь информация для тех, кто поверил ложным слухам о преждевременной кончине журнала или просто не успел подписаться на него. В любом почтовом отделении страны вас безоговорочно подпишут на «Будь здоров!» по каталогу «Почта России», по индексу 99555 (подписной талон вы видите на соседней странице). Оформив подписку в августе, вы сможете получать журнал с октября до конца года.

Москвичи, жители Подмосковья и те, кто часто бывает в столице, могут приобретать вышедшие номера (в том числе и за прошлые годы) в редакции по адресу: Москва, ул. Суцевский вал, дом 5, строение 15. Здесь же с 1 октября начнется альтернативная подписка на первое полугодие 2006 года (без почтовой доставки). Телефон редакции: (095) 710-72-61.

Чтобы помочь вам избежать трудностей при подписке, мы будем постоянно знакомить вас с ситуацией в почтовых отделениях.

Будьте здоровы!





Владимир Пospelов

# Пицца для гениев

*Чтобы стать гением, надо... гением родиться. Оспорить это утверждение трудно, но временами появляется соблазн поискать закономерности в жизни великих, узнать об их привычках и вкусах. Вдруг удастся открыть секрет гениальности? И действительно, одну общую черту исследователи подметили: большинство великих людей любили самую простую пищу*

Конечно, в любом правиле есть исключения. Например, Бальзак, Дюма и Крылов слыли гурманами, и наверняка не они одни. Но гораздо больше среди гениев тех, кто не придавал еде большого значения. В конце XIX века даже появилась теория, будто гениальные произведения рождаются исключительно на голодный желудок. Доля правды в этом есть. Действительно, сытость располагает ко сну и лени, а голод побуждает к действию, заставляя во всю мощь работать инстинкты. Только одних проснувшиеся инстинкты толкают к их немедленному удовлетворению, а других — к творчеству. Понятно, что больше шансов стать гением у вторых.

Что мы делаем, собираясь в путешествие? В первую очередь запасаемся провизией. Сначала — запросы материальные, потом — духовные. А гений? «День прошел как сон, я был так поглощен его упоительной музыкой, что с самого утра не вспоминал ни о еде, ни о питье, попросив в том трактирчике, где на-

рисовал пряху, только ломоть деревенского хлеба». Предложи в момент вдохновения Ван Гог (а это был именно он) плотный обед из трех блюд, он наверняка отказался бы, предпочтя наслаждению плоти наивысшее — творческое.

Норвежский писатель Кнут Гамсун в романе «Голод» как будто опровергает это наблюдение. «Я давно заметил, — пишет он, — что стоит мне поголодать несколько дней, как голова пустеет». Но из общего правила и он не выбивался. По свидетельству современников, обед Кнута Гамсуна обычно состоял всего лишь из хлеба и сыра. А потом... «Как одержимый я исписываю страницу за страницей, не отрывая карандаша от бумаги».

Жена Ф.М. Достоевского Анна Григорьевна в своих дневниках писала: «Мы поели сыру, напились чаю и поели фруктов». На следующий день трапеза повторилась: «Мы... напились чаю, поели сыру и апельсинов». Очень просто питался и Афанасий



сии Фет. Просил домашних: «Дайте мне хороших щей и горшок гречневой каши».

Не менее простой пищей утолял голод Лев Толстой. Традиционный ужин в Ясной Поляне состоял из макарон, овощей и фруктов, а на обед подавались постные щи или холодный свекольник. Кстати, хлеб в усадь-

Репин тоже был вегетарианцем, называл мясо «ядом для творческого духа». Илья Ефимович самолично сконструировал круглый вращающийся стол со специальными отделениями, в которых размещались разнообразные салаты, и с особым удовольствием крутил его, предлагая гостям «живые витамины».



П.Кончаловский. Портрет А.Н.Толстого, 1941 г.  
В отличие от своего великого однофамильца, «советский граф»  
скромной пищи не чурался

бе пекли по специальному рецепту, придуманному самим писателем: два пуда муки смешивали с двумя пудами картофеля, который предварительнопарили и протирали. На хлеб, испеченный из этой смеси, Толстой намазывал мед и запивал овсяным киселем. А самым любимым овощем Льва Николаевича был свежий огурец. Рассказывают, что Толстой ел огурцы в невероятных количествах.

Фридрих Ницше на вопрос, заданный самому себе: «Почему я так умен?» — ответил: «Я отрицаю немецкую кухню». И далее саркастически обрисовал традиционную еду немцев: «Суп, который составляет вареное мясо, жирно и мучнисто приготовленные овощи, обильное питье после еды. Проблему, как испортить себе желудок, эта кухня решает удивительно счастливо». Ниц-



ше оставил такие диетологические советы: «Никаких ужинов, никакого кофе: кофе омрачает. Чай только утром полезен. Немного, но крепкий».

Правда, есть и другое мнение: Бальзак, наоборот, считал, что кофе стимулирует творческую деятельность.

### РЕЦЕПТ ПАРАЦЕЛЬСА

Людям, занимающимся умственным трудом, полезно каждый день перед завтраком съедать чайную ложку меда, один желток, немного сока лимона или апельсина. Еще лучше, чтобы эта смесь заменяла завтрак.

Несмотря на некоторые разногласия, можно сделать вывод: гении предпочитали пищу простую

### ЛЮБИМОЕ ЛАКОМСТВО Л.ТОЛСТОГО

Стакан овса залить пятью стаканами воды и варить до густоты жидкого киселя. Процедить, остудить, добавить равное количество кипяченого молока, 4-5 ст. ложек меда и пить по 1/4-1/2 стакана 3 раза

в день  
вместо  
чая.

### НЕКТАР ДЛЯ МОЗГА

150 г тертых яблок перемешать с соком половины апельсина и добавить 10 очищенных и измельченных грецких орехов. Другой вариант: 150 г тертых яблок смешать с 2 ч. ложками лимонного сока и 2 ч. ложками меда, добавить несколько ложек взбитых сливок.

и натуральную. Колбаса, сосиски, консервы или «ананасы в шампанском» хоть и упоминались в их произведениях, но редко бывали на их столе. Любимым напитком Гоголя был русский квас, любимой ягодой Пушкина — морошка, любимым лакомством Л.Толстого — овсяный кисель, любимым блюдом Стендаля — яичница.

Аристотель высказал предположение, что благодаря приливу крови к голове «многие люди делают поэтами, пророками

или прорицателями». Видимо, он имел в виду стимуляцию мозга. Какие же продукты стимулируют работу мозга? Как раз те, которые так нравятся гениям, — простые и натуральные: зерна, плоды, ягоды. Особенно полезны для мозга овес, финики, виноград, изюм, орехи. По мнению многих диетологов, в этот список можно включить еще и мед, сыр, яичный желток, кофе, натуральное виноградное вино.

В заключение приведу слова двух великих людей, живших в разное время, но одинаково философски относившихся к еде:

«Я не имею возможности есть все, что люблю.  
Но я люблю все то, что ем» (Вольтер).

«Мы едим, чтобы жить, а не живем, чтобы есть» (Сократ).



Валентина Ефимова

# Море, ВОЗДУХ И ПЕСОК



Нет, наверное, человека, который в жаркий день не мечтал бы окунуться в чистую морскую воду, ощутить ее освежающую прохладу и сказочную легкость собственного тела. Почему, плавая в море, мы чувствуем себя особенно счастливыми?

Морская вода — родная стихия для нас. Погружаясь в нее, мы словно рождаемся вновь, заряжаемся энергией, молодеем

По солевому составу морская вода близка плазме нашей крови. Содержащиеся в ней хлористые,

азотные и углекислые соединения, соли кальция, магния, калия весьма благоприятны для организма. Через



кожу из такой среды проникают свободные электроны, которые оживляют все жизненные процессы. Улучшаются кровообращение и обмен веществ, расслабляется нервная система, усиливается иммунитет, и организм активней сопротивляется болезням.

### Морские купания

В античные времена Гиппократ назначал морские купания при болях в спине и пояснице, при ранах и переломах костей, а Асклепиад лечил водянку растиранием и обливанием морской водой.

Гимнастика в морской воде (талассотерапия) усиливает оздоравливающее воздействие купания, так как при движении большие массы воды сильнее воздействуют на тело, при этом усиливается раздражение кожи и возрастает полезная нагрузка на мышцы.

Вот почему такая гимнастика и плавание в морской воде, а также игра в волнах являются необычайно эффективными процедурами. Они прекрасно помогают людям с остеохондрозом, с начинающимся сколиозом и другими заболеваниями позвоночника. Активные движения в воде развивают эластичность суставов, укрепляют мышцы и связки.

После купания сосуды кожи расширяются, она краснеет, мышцы расслабляются. За счет того что мельчайшие кристаллики соли остаются на коже даже после вытирания, активизация кровообращения в кожных покровах продолжается еще длительное время, что усиливает упругость, или тургор, кожи, препятствует развитию целлюлита.

Морские купания полезны при неврозах, сексуальных расстройствах, ослабленном иммунитете.

Море лечит всех — детей и стариков, мужчин и женщин.

Как же правильно организовать купание, чтобы оно принесло максимальную пользу?

- ♦ Здоровые и крепкие люди могут купаться в любое время дня. Те, кто послабее, не должны входить в воду натощак или сразу после еды. Лучшее время для купания — спустя 30-40 минут после завтрака.

- ♦ Температура воды для купания также зависит от индивидуальных возможностей: закаленные люди могут входить в воду даже при 14-16 градусах без особой подготовки. Ослабленным следует окунаться, если температура воды не ниже 21-22 градусов, при этом они должны непременно разогреться, посидев одетыми или подставив тело солнышку. Но лучше разогреться активными движениями — ходьбой или пробежкой вдоль берега, гимнастикой.

- ♦ Продолжительность нахождения в воде и частота купаний диктуются опять-таки состоянием здоровья и, естественно, погодой. Ослабленным людям достаточно заходить в воду один раз в день на 5-7 минут.

- ♦ Менструации, беременность или кормление грудью не являются противопоказаниями для купаний. Но в последнем случае, так же как и при хронических воспалительных заболеваниях гениталий, вода должна быть не ниже 25 градусов.

- ♦ Не разрешаются морские купания при эпилепсии и других тяжелых поражениях центральной нервной системы и сосудов (например, при аневризме), при некоторых легочных и почечных заболеваниях, злокачественных опухолях. Осторожно к купанию должны подходить и люди преклонного возраста.



## Морской воздух

Не стоит огорчаться, если непогода не позволяет искупаться, — прекрасную оздоравливающую процедуру можно получить, вдыхая морской воздух. Море, особенно при шторме, — самый лучший природный ингаляторий. Ведь только представьте, что в одном кубическом сантиметре прибрежного морского воздуха содержится свыше 2 тысяч отрицательно заряженных ионов, благотворно воздействующих на организм!

Мириады распыленных мельчайших брызг несут много содержащихся в воде минеральных солей, микроэлементов, озона. Вдыхать их чрезвычайно полезно при заболеваниях дыхательных путей, сердечно-сосудистых нарушениях, нервных расстройствах и многих других недугах.

Такие природные ингаляции очень хорошо сочетаются с движением — оно, как известно, усиливает приток крови к работающим мышцам. Ускоряется кровообращение во всем теле, а значит, весь организм быстрее обогащается целительным кислородом.

## Песочные ванны

Песчаные пляжи обычно рожают у людей лирические эпитеты: их часто называют золотыми, бархатными, ласковыми, жемчужными... Эти определения связаны со свойствами и внешним видом самих песчинок: их золотистый или серебристый оттенки зависят от степени окислительных процессов, происходящих в песочном кремнеземе на солнце.

Но главное целительное свойст-

во песка — его гигроскопичность, то есть способность быстро впитывать влагу. При этом известковая составляющая песчинок вступает в реакцию с выделяемым нашим телом потом, активизируются нервные окончания и тем самым усиливаются кровообращение и обменные процессы. Это хорошая углекислая ванна.

Лечение песочными ваннами было распространено еще в глубокой древности, особенно на Востоке. И сегодня ученые-курортологи считают их очень полезными при хронических заболеваниях мышц и суставов, почек, расстройствах функции периферической нервной системы, нарушениях обмена веществ. Эффективны они в лечении ревматизма, рахита, радикулита, гинекологических болезней.

Разумеется, песочная ванна возможна только тогда, когда песок хорошо прогрет и сверху, и в глубину.

Для проведения процедур в теплый день выбирают защищенный от ветра участок, просеивают на нем песок и помогают зарыться в него желающего полечиться таким приятным методом. Открытыми нужно оставить только область сердца и голову. Если очень жарко, то голова тоже должна находиться в тени.

Глубокое прогревание тела, механическое и химическое воздействие песка переносится всеми очень хорошо, потому что песочная ванна проводится не в душном помещении, а под освежающим морским бризом.

Продолжительность песочной ванны — 15-20 минут. После этого следует столько же времени отдохнуть и только потом идти купаться в море.



Андрей Гущин, врач-стоматолог

# С НЕЖНОСТЬЮ об устах

**Как вы думаете, что может заставить человеческое сердце за одну минуту перекачать крови на целый литр больше обычного? Мгновенно повысить артериальное давление? Одновременно привести в движение около 30 мышц, спровоцировать мощный выброс адреналина и при этом сжечь дюжину калорий?**

**Оказывается, поцелуй! Каждый мужчина знает, насколько привлекательны женские уста, как много они значат для будущих отношений между ним и его избранницей**

Я хочу поговорить о губах. Без них человек никогда бы не узнал радость первого поцелуя, не смог бы внятно объясниться в любви или спеть серенаду. Без губ нельзя ни есть, ни пить, ни говорить, ни улыбаться. Сразу после рождения у ребенка включается самый мощный рефлекс — сосательный. Губы защищают рот от пересыхания и попадания в него пыли и микробов.

Красивые губы, безусловно, — украшение лица женщины. Чтобы придать им выразительность, многие пользуются губной помадой. Однако не следует забывать, что очень яркая помада и искусственное изменение формы губ прибавляют женщине возраст. Губы выглядят гораздо привлекательнее, когда они естественного цвета. Молоденькие девушки могли бы ограничиться ежедневным массажем губ с помощью мяг-

кой зубной щеточки или их протиранием лимонным соком.

Пользоваться губной помадой — это искусство. Хочу дать несколько рекомендаций.

- ♦ Цвет помады должен вам подходить и одновременно гармонировать с одеждой.

- ♦ Перед тем как нанести помаду, губы желательно обрисовать по контуру специальным карандашом или острым концом помады, тогда рот будет более выразительным.

- ♦ Если у вас большой рот, то его можно визуально уменьшить, оставляя уголки ненакрашенными.

- ♦ Губы нужно покрывать помадой так, чтобы при разговоре и смехе не была видна бледная полосочка между ярко накрашенными губами — это некрасиво. Необходимо также обратить внимание на то, чтобы помада не попадала на зубы.



♦ чтобы помада держалась на губах подольше, нужно после ее нанесения немного припудрить губы, а затем еще раз легонько подкрасить их помадой.

♦ Перед сном следует обязательно стирать помаду с губ. Это можно сделать с помощью любого растительного масла или вазелина. Вообще, губы нуждаются в жировой

нам, а также от общего состояния его иммунной и нервной систем. Воспаление чаще всего охватывает красную губную кайму, иногда распространяется на кожу щек и подбородка. Слизистая оболочка губ приобретает нездоровую яркую окраску, появляются небольшое шелушение, сухость, зуд и жжение.

При появлении этих симптомов нужно сразу же прекратить пользоваться помадой и 5-6 раз в день наносить на слизистую оболочку губ специальные лечебные мази, например «Лоринден-С» или «Фторокорт», до полного исчезновения аллергической реакции.

Поэтому мой вам совет: не покупайте помаду малоизвестных фирм или с рук!

Летом и зимой на губы отрицательно влияют такие раздражающие факторы, как солнце, ветер, холод, высокая или низкая влажность, запы-

ленность. Могут появиться довольно болезненные трещины. Для лечения применяют мази — «Оксикорт» или «Лоринден-С», их следует наносить 3-4 раза в день до полного заживления ранки. В домашних условиях можно также воспользоваться сливочным или растительным маслом, лучше оливковым. Если же трещина не заживает очень долго (до двух месяцев), надо обязательно обратиться к дерматологу, чтобы исключить более серьезные заболевания.

При длительном пребывании на открытом воздухе может возник-



Фото Виктора Ахлю

смазке, если они трескаются, шелушатся и «горят».

♦ Если у вас на губе ранка, но вам все-таки хотелось бы подкрасить губы, нужно предварительно залепить ранку пленкой яичного белка, которая обычно остается внутри скорлупы.

Надо отдельно сказать о качестве помад. Помада может содержать такие красящие и увлажняющие вещества, которые вызывают аллергические реакции. Период их развития — от нескольких часов до 5-7 дней, это зависит от предрасположенности человека к тем или иным аллерги-



нать другое заболевание губ (врачи не дали ему названия). Губы неожиданно приобретают более яркую окраску, немного припухают, покрываются мелкими чешуйками, становятся сухими. Появляется желание их облизнуть, но это только приводит к увеличению сухости. Необходимо сразу же начать смазывать губы фотозащитными жирными кремами, такими как «Щит», «Луч», «Антилюкс», либо использовать гигиеническую губную помаду. Целесообразно в течение 5-7 дней дважды в день наносить мазь «Лоринден-С».

Подобные заболевания губ могут надолго испортить настроение, во-первых, из-за ухудшения внешнего вида, а во-вторых, из-за болезненности. Относитесь внимательно к своим губам, берегите их и от солнца, и от мороза, ухаживайте за ними ежедневно — делайте специальную гимнастику, легкий массаж, пользуйтесь специальными защитными кремами и мазями. А на ночь для профилактики, даже если ваши губы абсолютно здоровы, я советую смазывать их оливковым маслом.

Лето — благоприятное время, когда созревают ягоды и фрукты, содержащие все необходимые для организма, в том числе и для защиты губ, витамины и минеральные вещества. Когда вы едите клубнику, смородину, черешню, вишню или любые другие ягоды и фрукты, обязательно оставьте одну ягодку, выдавите из нее сок, смажьте им губы и дайте высохнуть. Через полчаса аккуратно сполосните губы теплой кипяченой водой и нанесите питательный крем.

**Л**ето — благодатная пора: всё цветет, всё благоухает. Но наслаждаться этим могут далеко не все. У многих весной и летом возникает аллергия.

**Прежде всего страдают слизистые оболочки глаз и дыхательных путей: начинается насморк, краснеют и зудят веки, текут слезы, человек начинает чихать и кашлять, появляются кожные высыпания и головная боль. Часто возникают расстройство желудка, одышка и даже приступы астмы**

Это заболевание называют поллинозом — от латинского слова «pollen» (мука, пыль, порошок). Мельчайшие пыльцевые зерна некоторых цветущих растений при попадании на слизистые вызывают аллергическую реакцию у предрасположенных к этому людей.

Откуда берется такая предрасположенность? Кто более всего подвержен сезонной аллергии и можно ли ее предотвратить? Об этом наш корреспондент расспросил заместителя директора ГНЦ Института иммунологии Минздрава РФ, заслуженного врача России профессора Наталью Ивановну Ильину.

### **Виновата цивилизация**

Сейчас поллиноз становится все более распространенным недугом. Аллергическими реакциями не только на пыльцу, но и на домашнюю пыль, шерсть животных, перья птиц, лекарства, плесневые грибки, на те или иные продукты питания страдают пятнадцать процентов населения



# Слёзы среди лета



планеты. Бурный рост числа аллергических заболеваний возник в конце 60-х годов прошлого века, а к 2021 году, согласно прогнозам Всемирной организации здравоохранения, ими будет страдать уже каждый второй человек на земле.

Давно замечено, что поллинозом чаще всего болевают люди, у которых в роду уже есть подверженные аллергии, потому что гены, ответственные за формирование аллергических реакций, могут передаваться по наследству. Но почему в последнее время появилось так много людей с наследственной предрасположенностью к аллер-

гии? Ведь за несколько десятилетий не могла произойти массовая генетическая мутация. Значит, причины надо искать в другом.

Поскольку поллиноз чаще всего встречается у жителей больших городов, то логично отнести это заболевание на счет загрязнения окружающей среды. Действительно, присутствующие в воздухе различные промышленные выбросы, высокая концентрация автомобильного смога ослабляют иммунитет.

Но, как ни странно, однозначно признать плохую экологию основной причиной аллергии исследователи не смогли. Зато так называе-



мая гигиеническая теория оказалась более убедительной и потому самой распространенной. Почему люди, живущие в развитых цивилизованных странах, имеющие комфортные условия для жизни, занимающиеся преимущественно интеллектуальным трудом, болеют гораздо чаще, чем, скажем, вечно недоедающие жители африканских стран? Или почему в одной и той же стране соотношение болеющих горожан и тех, кто живет за городом, примерно 6:1? Ответ на этот вопрос несколько парадоксален: люди, живущие в суровых условиях (например, в бедных африканских странах) более «закалены» и поэтому лучше противостоят болезням, чем жители большого мегаполиса в развитой стране, где высокий уровень цивилизации, наоборот, «расслабляет» иммунную систему.

Еще один фактор — в последние десятилетия в развитых странах резко изменилось питание. Все чаще стали употреблять рафинированные и синтетические продукты. В борьбе с атеросклерозом большинство людей перешли на обезжиренную пищу, не обладающую полным набором аминокислот, который важен для поддержания нормальной работы иммунной системы. В то же время антиоксидантов, живых ферментов, продуктов брожения и квашения в рационе не хватает.

### Организм «запутался»

Как же развивается аллергия? Иммунная система человека всегда защищает организм от проникновения внутрь чужеродных агентов. Механизм этот очень сложен, но в нескольких словах его можно описать так. В ответ на появ-

ление «чужаков» (по-научному — антигенов) иммунная система включает выработку антител, являющихся «защитниками» организма. Эти особые довольно крупные белки, называемые *иммуноглобулинами*, и призваны нейтрализовать антигены. Но при аллергии иммунная система как бы превышает свои «полномочия» и, потеряв управление, начинает посылать антитела на нейтрализацию совершенно безобидных веществ, становящихся для нее аллергенами. Словом, бедный организм «запутывается» настолько, что вместо нормального иммунного ответа запускает разрушительные аллергические реакции.

Но почему на воздействие аллергенов организм отвечает многократно?

Дело в том, что иммунная система обладает прекрасной памятью и хорошо «помнит» тот антиген, на который хотя бы раз выработала специфические антитела (такое свойство называют *сенсibiliзацией*). Если этот антиген попадает в организм вновь, иммунная система атакует его уже имеющимися иммуноглобулинами. Вот почему у человека, страдающего аллергией на пыльцу растений, эта реакция обостряется каждый раз при контакте с тем видом пыльцы, который его иммунная система запомнила как чужеродный антиген.

Из нескольких тысяч видов растущих на земле растений только около пятидесяти продуцируют пыльцу, являющуюся аллергенной. Поскольку пыльца ветроопыляемых растений вырабатывается в больших количествах и может перемещаться на большие расстояния, то чаще всего она является основной причиной поллинозов.

По наблюдениям Н.И.Ильиной,



аллергия на пыльцу у людей с предрасположенностью к ней начинается тогда, когда концентрация пыльцы в воздухе достигает в среднем 10-20 пылевых зерен на 1 кубический метр.

Если у больного имеется моносенсibilизация, то есть восприимчивость к пыльце какого-то одного растения, можно избежать атаки поллиноза, переехав на время цветения в другой регион. Но если реакция происходит на несколько аллергенов, то можно представить состояние человека, обреченного на каждодневные насморк, чихание, кашель и слезотечение!

Заболевание поллинозом опасно еще и тем, что оно, во-первых, нередко является дебютом бронхиальной астмы, а во-вторых, при нем часто развиваются тяжелые аллергии на лекарства. Кроме того, затянувшаяся аллергия приводит к осложнениям в виде гайморита, бронхита, пневмонии и других болезней.

### **Найти аллерген — успех на 90%**

Поскольку количество веществ, вызывающих поллиноз, очень велико, врачу чрезвычайно важно подробно расспросить пациента, что его беспокоит — правильно собранная история болезни (анамнез) на 90%

обеспечивает успех в борьбе с ней. Например, очень важно знать, носят ли появившиеся симптомы сезонный характер или являются круглогодичными. В первом случае они могут быть результатом воздействия пыльцы растений, а во втором — спор грибов, плесени, домашней и книж-



*Заслуженный врач РФ профессор Наталья Ивановна Ильина*

ной пыли, шерсти животных и т.д.

Если симптомы возникают в определенный сезон, то следует установить точные время и место возникновения аллергии, пищевые пристрастия больного, какие препараты он принимает, общее состояние здоровья, учесть заболевания родственников. Несмотря на простоту этих вопросов, ответы на них зачастую затруднены, потому что возникшие воспаления слизистых дыхательных путей люди нередко считают простудой. При этом многие начинают лечиться, принимая



антибиотики или сульфаниламиды, которые не только не эффективны, но и осложняют течение поллиноза.

Подозрение на аллергическую реакцию можно подтвердить или опровергнуть с помощью постановки *кожных проб* — это самый простой способ. В кожу предплечья или спины больного инъекционно вводится небольшое количество очищенного аллергена. Результаты реакции можно оценивать уже через 20 минут. Проба считается положительной, если на месте укола появился волдырь.

Но более точным в диагностике аллергии является *определение в крови иммуноглобулина E (IgE)*. Если его содержание повышено, то это говорит о том, что организм вырабатывает специфические антитела против аллергенов окружающей среды. Такой метод обследования абсолютно безопасен, так как тестированию подвергается сыворотка крови пациента, предварительно взятой из вены.

Поиск «виновника» поллиноза, как и любого вида аллергии, нередко бывает очень длительным. Как заметила Н.И.Ильина, порой исследования аллергологов похожат на скрупулезный поиск улик преступления: здесь точно так же первоначальное предположение может не оправдаться, а отвергнутый вначале мелкий свидетель окажется истинным преступником.

### **Лечение с помощью... аллергена**

Первый шаг в борьбе с поллинозом — исключить контакт с аллергеном. Хотя полностью избежать воздействия аллергена удастся далеко не всегда, особенно если у человека гиперчувствительность к нескольким аллергенам.

В частности, больному предлагается не гулять по улице и не открывать окна в помещении рано утром и в сухие жаркие дни, когда концентрация пыльцы в воздухе наибольшая. Дома надо принять душ, смыть микрочастицы пыльцы с тела, промыть нос и носоглотку. В помещении помогают очистители воздуха. Не стоит выезжать во время цветения за город, по возможности уезжайте на этот период в другой регион, лучше всего к морю, где концентрация пыльцы в воздухе гораздо меньше, чем в средней полосе.

Больной поллинозом должен хорошо знать календарь цветения растений, вызывающих у него гиперчувствительную реакцию, и ориентироваться в нем в зависимости от погодных условий. К примеру, очень часто развивается сенсibilизация к пыльце злаков, деревьев и сорных растений. Более того, у людей, страдающих поллинозом, обнаруживается сенсibilизация не только к пыльце растений, но и к продуктам питания, обладающих схожим действием на организм. Например, при аллергии на злаковые культуры у человека может развиться непереносимость хлебобулочных изделий, круп и даже кофе и какао. При гиперчувствительности к пыльце сорных трав аллергическую реакцию могут вызывать семена подсолнечника, дыня, арбуз, кабачки, баклажаны и другие, казалось бы, совсем далекие от сорняков культуры. Появление симптомов поллиноза возможно также при использовании больным фитопрепаратов и косметики, содержащих экстракты тех растений, которые вызывают у него аллергическую реакцию.

Второй шаг, следующий после исключения контакта с аллергеном, —



фармакотерапия. Основные препараты при поллинозе предназначены для подавления действия гистамина. Это биологически активное вещество, выделяющееся в организме при взаимодействии антител с антигенами и вызывающее ту реакцию воспаления, проявления которой являются симптомами аллергии. Антигистаминные препараты разрешены к продаже без рецепта, и многие из них широко применяются не только при поллинозе, но и при других заболеваниях, сопровождающихся аллергическим воспалительным процессом. Это, например, широко известные *супрастин*, *димедрол*, *тавегил*. Но такие препараты первого поколения имеют побочный седативный эффект, выражающийся в повышенной сонливости, нарушении координации движений. Этому полностью лишены препараты второго поколения — *эриус*, *кларитин*, *зиртек*, *телфаст*, *кестин* и другие, к тому же они удобны из-за однократного приема, поэтому именно эти медикаменты прежде всего используют в лечении сезонной аллергии.

Однако, поскольку индивидуальные аллергические реакции бывают непредсказуемы, врачи настоятельно советуют не принимать без их назначения никаких лекарств. Особенно это касается препаратов гормонального направления — *кортикостероидов* (производных гормона коры надпочечников кортизона), оказывающих выраженное противоаллергенное действие.

Более результативным, чем прием препаратов, снимающих симптомы болезни, специалисты считают проведение профилактических курсов *аллерген-специфической иммунотерапии*. Пациенту вводят постепенно увеличивающиеся дозы того

аллергена, который вызывает у него реакцию воспаления. Правда, из-за большого количества инъекций аллергия у некоторых людей возникает местная, а порой даже и системная реакция. Уменьшение же дозы аллергена снижает эффект воздействия специфической иммунотерапии.

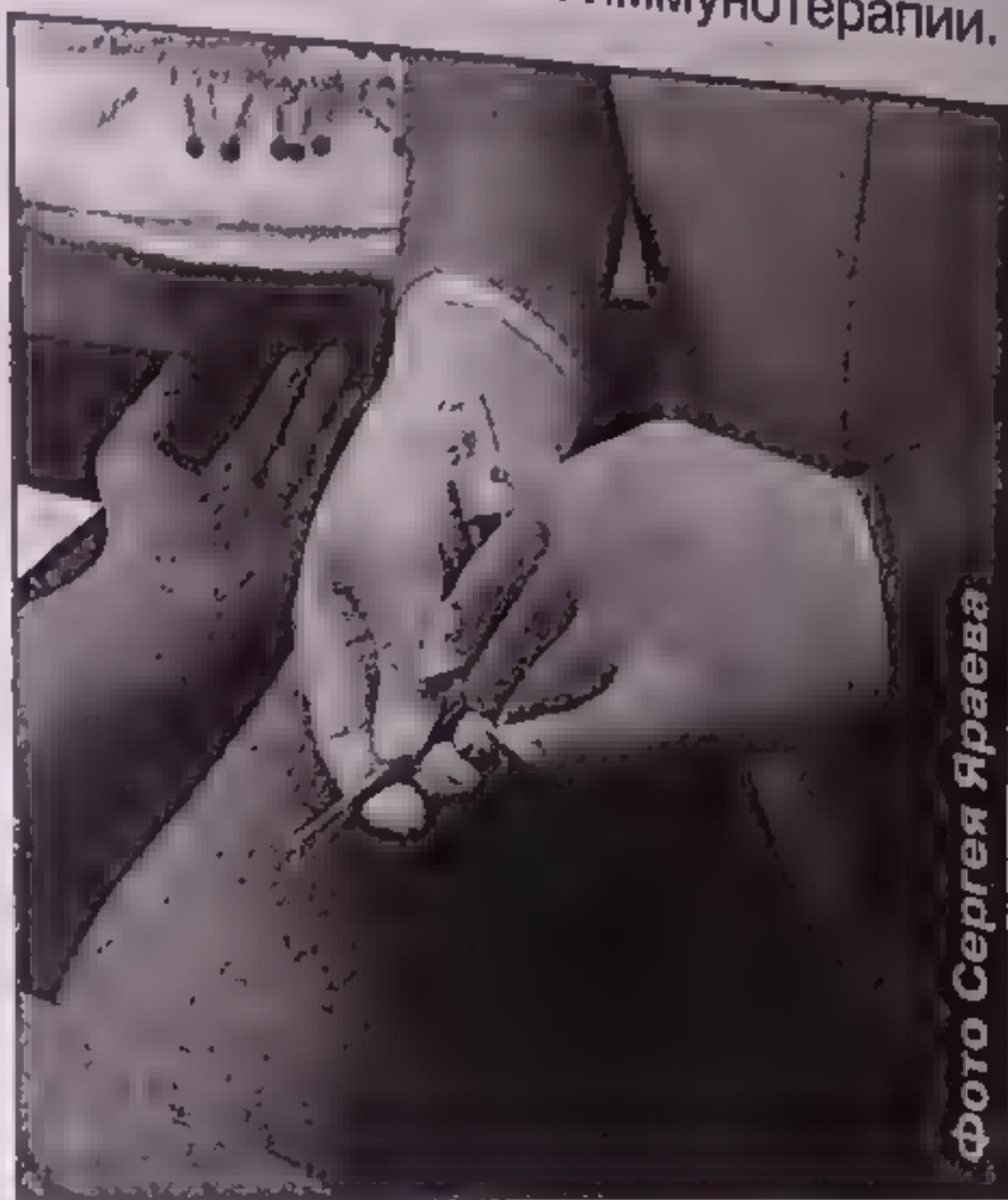


Фото Сергея Яраева

Так делают кожные пробы

Чтобы разрешить эту дилемму, ученые Института иммунологии пошли по пути создания новых оригинальных аллергенов — *аллерготропинов*. Они изготавливаются по оригинальному принципу соединения двух компонентов. Первый — это подготовленный индивидуально для каждого пациента очищенный аллерген, второй — соединение данного аллергена с иммуномодулятором полиоксидонием, хорошо зарекомендовавшим себя при лечении острых и хронических инфекционно-воспалительных заболеваний. Такая комбинация позволила усилить действие аллергена и одновременно снизить возможность аллергических реакций за счет модулирующего воздействия полиоксидония на иммунную систему. Трехлетняя практика применения аллерготропинов в кли-



нике института успешно зарекомендовала себя: количество инъекций удалось снизить в 4 раза, но при этом многие пациенты после нескольких курсов такой десенсибилизации перестали ощущать признаки сезонной аллергии.

### **Тополиный пух — не аллерген!**

При всех успехах профилактических методов лечения лучше всего, конечно же, вообще не доводить до заболевания. Кто же склонен к сезонной аллергии?

Возникнуть она может в любом возрасте, чаще между 8 и 20 годами. Хотя после 40 лет поллиноз развивается реже, сегодня зачастую происходит такая трансформация иммунного ответа, что это заболевание появляется уже в зрелом возрасте, особенно если у человека уже была готовность к гиперчувствительным реакциям и он сталкивается с аллергеном, запускающим этот механизм. Например, среди пациентов Н.И.Ильиной есть зарубежные дипломаты, которые «заработали» поллиноз на пыльцу березы, прожив несколько лет в России. А граждане нашей страны, долго пребывавшие за рубежом, приобрели не менее экзотическую для себя аллергию на пыльцу оливы.

Нередко аллергические заболевания возникают на фоне перенесенных инфекций, физических или эмоциональных стрессов. Известно также, что если человек хоть раз перенес какую-либо гиперчувствительную реакцию, у него может развиться и сезонная аллергия. Но, конечно же, никогда нельзя предсказать, какое растение или продукт способны вызвать аллергическую реакцию, у кого

и когда это произойдет. Поэтому, как уже говорилось, людям, склонным к аллергии, нужно знать сроки цветения растений, пыльца которых может спровоцировать ее.

В частности, в средней полосе России в период с конца апреля по конец мая цветут лиственные деревья: береза, ольха, клен, бук, вяз, орешник, дуб, ясень, тополь, ива. Кстати, по словам Н.И.Ильиной, пух женских особей тополя, появляющийся значительно позже и совпадающий по времени с цветением злаковых трав, не имеет никакого отношения к поллинозу, ибо это не пыльца, а семена.

С середины мая до середины июня цветут хвойные деревья. Соответственно, в это время могут появиться симптомы аллергии у тех, кто склонен к гиперчувствительности на пыльцу сосны или ели.

С конца мая по конец июня — время цветения злаковых (ржи, пшеницы, овсяницы, ежи, тимopheевки, мятлика, райграсса, лисохвоста, костера, плевела, пырея ползучего).

Тем, у кого есть сенсibilизация к сорным растениям (а это амброзия, подорожник, щавель, крапива, золотарник, лебеда, полынь, амарант), приходится особенно туго, потому что время их цветения растягивается с конца июля до конца сентября.

Еще труднее людям с сочетанной пыльцевой аллергией, когда симптомы поллиноза беспокоят с конца апреля по сентябрь. Это может быть результатом воздействия как пыльцы различных трав и деревьев, так и спор грибов-микроорганизмов, концентрация которых остается достаточно высокой в течение весны, лета и осени. Конечно же, без квалифицированной помощи врача-аллерголога здесь не обойтись.



Сergeй Алешин, кандидат медицинских наук

ГИПЕРТОНИЯ

# Новый подход к старой болезни

**Повышения артериального давления и сопутствующих этому осложнений часто можно избежать даже без приема лекарств, если вести определенный образ жизни. Очень важным условием при этом является питание. Мы уже говорили о вегетарианстве, о жирах, углеводах и клетчатке. На что еще нужно обратить внимание гипертонику?**

## Яркие краски природы

У кого есть дача, знают, что птиц не привлекают незрелые плоды. А вот когда они окрасятся в яркие цвета, то урожай сохранить трудно. Именно в последние дни, перед тем как упасть на землю и дать начало новой жизни, созревшие плоды насыщаются антиоксидантами-красителями. Они делятся на два класса: полифенолы и каротиноиды. Благодаря содержанию этих веществ овощи и фрукты являются хорошим природным лекарством для гипертоников. Правда, об этом знают не все,



Фото Леонид Гольдберг

полагая, будто плоды при повышенном артериальном давлении полезны только из-за наличия в них калия и магния.

Полифенолы, которых выделено около 4000, содержатся практиче-

Продолжение. Начало в №4-7 за 2005 г.



ски во всех растениях. Часть их, обладающая биологической активностью, называется биофлавоноидами. Они включают в себя флавоноиды, изофлавоноиды, флавонолы, антоцианиды, катехины и другие соединения. Главная ценность биофлавоноидов — то, что они, в отличие от других антиоксидантов, не только борются с возникшими свободными радикалами, но и не допускают их образования.

Первый биофлавоноид, *рутин*, был выделен венгерским врачом-биохимиком Сент-Дьердьи из красного перца, а в 90-х годах эти вещества стали широко известны благодаря изучению «французского парадокса». Суть его в том, что среди жителей юга Франции, употребляющих «нездоровую» пищу с высоким содержанием холестерина и животных жиров, мало двигающихся, много курящих, смертность от сердечно-сосудистых заболеваний в 2,5 раза ниже, чем среди заботящихся о своем здоровье американцев. Как показали исследования, французов защищает регулярное потребление красного сухого вина из темных сортов винограда, в котором много полифенолов.

Но, разумеется, вовсе не обязательно пить вино, чтобы насытить организм этими полезными веществами. Один из самых мощных полифенолов, *кверцетин*, в большом количестве находится в зеленом и черном чае, консервированных каперсах, щавеле, гречке, пчелиной пыльце, кокосе, красном луке, ягодах. Примечательно, что в ягодах большая часть кверцетина остается даже после их замораживания. Финские исследователи доказали: ежедневное употребление 100 г заморожен-

ной черной смородины, черники и клюквы увеличивает уровень кверцетина в крови на 32-51%. А это способствует снижению риска инфаркта у мужчин и женщин после 55 лет.

Мощными антиоксидантами являются и *каротиноиды* — растительные пигменты, среди которых преобладают красные, желтые и темно-зеленые оттенки. Их на сегодня открыто около 600. Самыми известными являются *бета-каротин*, содержащийся в моркови, перце, тыкве, морских водорослях; *ликопен* (ликопин), которого много в помидорах, арбузах, розовых грейпфрутах и абрикосах; *резерватол*, входящий в состав арахиса и красного вина; *лютеин* и другие.

Одно из первых мест в антиоксидантной шкале занимает *ликопен*, в последнее время привлекающий особое внимание как защитник сердечно-сосудистой системы. Так, высокий уровень его в крови предупреждает развитие ранних стадий атеросклероза: ликопен не дает внутреннему слою сосудистой стенки утолщаться. И потому американцы, например, налегают на кетчупы — в помидорах, подвергшихся термической обработке с добавлением растительного масла, биодоступность ликопена повышается в 3 раза по сравнению со свежими плодами. Замечу, что все каротиноиды для своего усвоения требуют присутствия жира.

### Сколько кому надо

Каковы же нормативы потребления ликопена и других антиоксидантов? Учеными отмечено, что 60 мг ликопена в сутки (содержится в 1 кг помидоров) снижают «плохой» холестерин на 14%. А недавно



ны, черники и  
уровень кверце-  
1%. А это спо-  
иска инфаркта  
сле 55 лет.  
сидантами яв-  
— раститель-  
которых пре-  
елтые и темно-  
на сегодня от-  
ыми известны-  
ротин, содер-  
перце, тыкве,  
ликопен (ли-  
ого в помидо-  
х грейпфрутах  
тол, входящий  
красного вина;

ест в антиокси-  
ает *ликопен*, в  
привлекающий  
защитник сер-  
системы. Так, вы-  
крови преду-  
ранних стадий  
опен не дает  
судистой стен-  
ому американ-  
ют на кетчупы  
ергшихся тер-  
с добавлением  
а, биодоступ-  
аается в 3 раза  
кими плодами.  
отиноиды для  
буют присутст-

**у надо**  
ативы потреб-  
угих антиокси-  
отмечено, что  
ки (содержат-  
снижают «пло-  
4%. А недавно

американские исследователи раз-работали объективный метод, позволяющий оценивать антиокси-дантную активность овощей и фруктов по показателю ORAC — аб-бревиатура от английского выра-жения «способность поглощать свободные радикалы». Результаты оказались неожиданными: у многих плодов такая способность возрас-тает после высушивания. Напри-мер, ORAC 100 г свежего красного винограда — 739, у изюма — 2830, у свежих слив — 949, у сушеного чернослива — 5770. После тепло-вой обработки свеклы, моркови, бобов и гороха их ORAC не умень-шался, а иногда увеличивался. Са-мая же высокая антиоксидантная защита обнаружилась у черного шоколада — 13120. Оказывается, что плоды какао содержат много биофлавоноидов — *процианиди-нов* и *флаван-3-олов*, обладающих сосудорасширяющим и тромбо-рассасывающим действием.

Так сколько единиц ORAC необ-ходимо человеку для получения та-кого количества антиоксидантов, который защищал бы от свободных радикалов? В день их нужно 3000-5000 единиц. Даже же в США суточ-ное потребление составляет около 1200 единиц в день. Сколько же то-гда потребляют россияне? Конечно же, намного меньше. Тем более что часто мы покупаем овощи и фрукты, которые были сорваны еще зелены-ми и дозревали уже во время транс-портировки, а значит, показатель ORAC у них намного меньше норма-тивного.

Вот показатели ORAC некоторых продуктов, которые помогут читате-лям самим рассчитать, сколько тре-буется овощей и фруктов для анти-

оксидантной защиты (дано в расче-те на 100 г):

Черника	2400
Ежевика	2036
Земляника	1540
Малина	1220
Красный виноград	739
Апельсины	750
Вишня	670
Киви	610
Розовые грейпфруты	495
Белый виноград	460
Лук	450
Кукуруза	400
Баклажаны тушеные	386
Цветная капуста	385
Картофель	300
Бананы	210
Капуста белокочанная	295
Соевый творог «тофу»	213
Яблоки	207
Стручковая фасоль	201
Томаты	195
Абрикосы	175
Груши	110
Арбузы	100
Огурцы	60

### Горькая польза

С давних пор известно благотвор-ное действие на сердечно-сосуди-стую систему чеснока и лука. Дело в том, что в этих овощах содержится большое количество серосодержа-щих антиоксидантов, защищающих организм от свободных радикалов.

Например, ежедневное потреб-ление одной дольки свежего чеснока в течение 16 недель снижает уровень холестерина на 21%. Если человек съедает в день не менее 4 г чеснока, у него отчетливо снижается артери-альное давление. К тому же свежий чеснок уменьшает риск заболевания раком прямой кишки и желудка.

Но многие не могут потреблять



чеснок из-за его едкого запаха, который обусловлен особым веществом аллицином, обладающим, кстати, сильным антибактериальным действием. Поэтому стали выпускаться многочисленные препараты на основе высушенного чеснока. Хотя производители уверяют, что при этом его ценные качества не теряются, ряд исследователей считает, что такие препараты оказывают лишь минимальное защитное действие, а ценен только свежий чеснок, причем выращенный на хорошей почве.

Лук обладает теми же целебными свойствами, что и чеснок, но только в меньшей мере, поэтому съедать его надо в большем количестве — в среднем по 50 г в день. Замечу, что в луке, кроме того, много кверцетина, который, как уже говорилось, защищает сердечно-сосудистую систему от повреждения свободными радикалами.

### Суперпродукты при гипертонии

Таковыми, прежде всего, можно назвать натуральные необработанные или слабо обработанные зерновые и бобовые культуры, в которых высоко содержание кальция, магния, калия, витаминов группы В и клетчатки. Согласно исследованию американских ученых, среди женщин, потребляющих эти цельные продукты, риск болезней сердца был на 25% ниже, чем у тех, кто питался обработанными. Замена белого шлифованного риса необработанным уже через 16 недель приводила к снижению уровня сахара в крови на 24%.

Действительно, разница в питательной ценности таких продуктов велика:

- кальция в белом пшеничном хлебе (на 100 г) — 20 мг, в хлебе из цельного зерна — 43 мг; в отварном белом рисе — 2 мг, в отварном коричневом рисе — 10 мг;

- магния, соответственно, — 14/74 и 5/43 мг;

- калия, соответственно, — 93/234 и 10/43 мг;

- витамина E — 1,68 мкг в белом хлебе и 3,8 мкг в хлебе из цельного зерна; 0,030 мкг — в белом и 0,216 мкг в нешлифованном рисе.

В конце минувшего века полностью оправданными оказались и орехи, которые незадолго перед этим врачи не рекомендовали для профилактического питания из-за большого содержания в них жиров. Исследования показали: кто ел орехи 5 раз в неделю, у того риск ишемической болезни сердца был ниже на 50%. Дело в том, что в жире орехов преобладают ненасыщенные жирные кислоты, в них много первоклассного белка, клетчатки и фитостеролов, которые блокируют всасывание холестерина в кишечнике. Орехи, кроме того, богаты аминокислотой аргинином, из которой образуется оксид азота, расширяющий сосуды и препятствующий свертыванию крови.

### Реабилитация жирного молока

В начале XX века считалось, что употребление молока приводит к снижению артериального давления, но в последней четверти века возникла настоящая истерия по поводу молочных продуктов. Они рассматривались как главный источник жиров в пище и, соответственно, как виновник повышения уровня холестерина. Последние исследо-



вания не только реабилитировали молоко, но и вслед за наблюдениями врачей начала века доказали: у людей, перешедших с фруктово-овощной диеты на ежедневное потребление по два и более стакана молока, противогипертонический эффект возрастал вдвое, а также снижался риск развития тромбоэмболического инсульта и метаболического синдрома.

Шотландские исследователи, проводившие 25-летнее наблюдение за 5765 мужчинами, употреблявшими молоко с высоким содержанием жира, не выявили никакой связи между этим фактом и смертностью от разных причин, в том числе от коронарной болезни сердца. Преимущество обезжиренных продуктов только в том, что они позволяют уменьшить калорийность питания, что важно для людей с избыточным весом.

Целебные свойства молока обусловлены высоким содержанием кальция, магния, калия на фоне низкого содержания натрия, а также наличием белка казеина, способного в два раза снижать уровень сильнейшего атеросклеротического фактора липопротеина А. Следует лишь учитывать, что у некоторых людей существует непереносимость молока, поэтому им не стоит применять такой способ профилактики.

### Освобождение от яйцебоязни

В течение нескольких десятилетий своеобразным пугалом являются и яйца — из-за высокого содержания в них холестерина. Именно по этой причине врачи рекомендовали съедать не более 1-2 яиц в неделю.

Зато новые исследования показали, что значимой связи между количеством потребляемых яиц и сердечно-сосудистыми заболеваниями не существует. При употреблении холестерина с пищей уровень общего холестерина (и «плохого» в том числе) повышается лишь незначительно, поэтому уровень атерогенности не меняется. Большая часть холестерина синтезируется самим организмом, а получение его с пищей угнетает внутренний синтез и повышает его вывод с желчью. Так что к потреблению яиц, служащих дешевым источником эталонного по своей пищевой ценности белка, надо относиться разумно. Это же касается и других продуктов, осуждаемых за содержание в них холестерина, — печени, сердца, языка, мозгов, сливочного масла, сыра, икры, жирных сортов рыбы.

### Рыба — самое ценное для гипертоника

Рассказывая о важности жирных кислот омега-3, содержащихся в жире рыб, я уже подчеркивал огромную пользу потребления рыбы гипертониками. Речь идет, прежде всего, о рыбе, обитающей в холодных водах, — лососе, скумбрии, сельди, форели. Эскимосы, которые едят около 400 г рыбы в день, не имеют понятия об атеросклерозе и гипертонии.

Американские ученые в течение 14 лет проводили исследования среди 84688 женщин. Выяснилось, что в группах, которые употребляли рыбу 1-3 раза в месяц, 1 раз в неделю, 2-4 раза и больше 5 раз в неделю, риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний был соответственно меньше на 21, 29, 31 и 34% по сравнению с теми женщинами, кто



вообще редко ел рыбу. В другом исследовании в течение 12 лет наблюдалось 43670 мужчин. При употреблении рыбы, креветок и омаров даже один раз в месяц риск ишемического инсульта у них снижался на 43%. Интересно, что при этом был отмечен эффект от потребления и нежирной рыбы. Ученые считают: кроме жирных кислот омега-3, в рыбе есть еще один мощный фактор, защищающий сердечно-сосудистую систему, а именно аминокислота таурин.

Правда, потребителей рыбы сегодня поджидает другая опасность: ее организм способен накапливать вредные вещества, содержащиеся в морских водах, в частности *ртуть*, которая у человека может вызвать поражения мозга или почек. Особенно опасна ртуть для новорожденных малышей и беременных женщин. Комитет по контролю лекарств и продовольствия США публикует показатели содержания ртути в разных видах рыб. В частности, наибольшее содержание ртути (по убывающей шкале) отмечается в меч-рыбе, королевской макрели (разновидность скумбрии), акуле, мерлине, морском окуне, тунце, лобстере, палтусе, крабах.

Надо уметь и правильно готовить рыбу. Лучший способ загубить столь ценный продукт — это поджарить ее на растительном масле. Ведь при нагревании в масле образуются свободные радикалы, которые в процессе окисления липидов быстро переходят в рыбий жир. Таким образом, эта смесь становится чрезвычайно опасной для организма. Поэтому рыбу надо готовить либо на пару, либо тушить или запекать в духовке.

## Эффект алкоголя

Еще в XVII веке было известно, что алкоголь в умеренных дозах служит лекарством. Но, увы, в нашей стране он является главной причиной преждевременной смертности мужчин. Поэтому к сказанному ниже следует отнестись с большой осмотрительностью.

Проведенные эксперименты показали: минимальное систолическое давление было у тех мужчин, которые принимали 1-2 дозы алкоголя в день. У людей, умеренно потребляющих алкоголь, уменьшался риск возникновения ишемической болезни сердца, инсультов мозга и инфаркта миокарда.

Под дозой подразумевается потребление 10-12 г чистого этилового спирта, что соответствует 25-30 мл водки, 300-360 мл пива и 120-150 мл сухого вина. Но здесь следует руководствоваться грациями возраста и пола. Так, для мужчин среднего возраста и среднего веса умеренная доза означает около 2 порций алкоголя. Для женщин — в силу того, что в их организме содержится меньше воды, больше жира и наблюдается сниженная активность ферментов, перерабатывающих алкоголь, — граница умеренности составляет около 1 порции в день.

Положительный эффект алкоголя объясняется тем, что он способен повышать уровень «хорошего» холестерина и снижать свертываемость крови. Кроме того, отмечено его действие на уровень инсулина в крови (вызывает снижение), что особенно важно в предупреждении метаболического синдрома. При этом в исследованиях подтверждено, что для эффекта важна именно

регулярно  
возлиян  
выявлен  
мом пи  
одинако

По бо  
жен прод  
ство, иб  
эффекто  
мости к  
потребл  
увеличен  
лезы и т  
сле выхо  
алкоголь  
Причем т  
на серд  
проявляе  
териальн  
больше 3  
его показ  
месяц по  
ного в до  
несуточно  
толическо  
ское — н  
смотря н  
связанны  
советую и

## Пол

Сторо  
часто апе  
го Ленин  
жденного  
пертонии  
голодания  
териально  
нормализ  
шой пром  
ются нега  
кого огра  
В том же  
среди бло  
ников был  
чем среди



регулярность, редкие и обильные возлияния приносят только вред. Не выявлено и связи алкоголя с приемом пищи — эффект его действия одинаков и с едой, и натощак.

По большому счету, алкоголь должен продаваться в аптеках как лекарство, ибо он имеет много побочных эффектов. Кроме развития зависимости к нему, даже при умеренном потреблении спиртного отмечено увеличение риска рака молочной железы и толстого кишечника. Ну а после выхода за пределы умеренности алкоголь и вовсе становится ядом. Причем токсическое воздействие его на сердечно-сосудистую систему проявляется именно повышением артериального давления. Потребление больше 3 доз в день начинает гнать его показатели вверх. Зато уже через месяц после отказа от приема спиртного в дозах более 100 г в день среднесуточное давление снижается: систолическое — на 7,2 и диастолическое — на 6,6 мм рт. ст. Так что, несмотря на положительные моменты, связанные с приемом алкоголя, я не советую им лечиться.

### Полезно ли голодание?

Сторонники лечебного голодания часто апеллируют к опыту блокадного Ленинграда, когда у жителей осажденного города не наблюдалось гипертонии. Но в этом и состоит обман голодания — на 7-10-й его день артериальное давление действительно нормализуется. Но зато спустя большой промежуток времени проявляются негативные последствия резкого ограничения рациона питания. В том же Ленинграде в 1949 году среди блокадников число гипертоников было уже в 1,5-2 раза выше, чем среди фронтовиков.

Но задуматься над тем, почему при голодании снижается давление, все же полезно. Возникает мысль, что у многих людей существует непереносимость тех или иных продуктов питания, а повышение давления есть аллергическая реакция на их потребление. При голодании эти продукты не поступают в организм, и тем самым снимается реакция.

Именно на этот момент обратили внимание специалисты, разработавшие метод определения непереносимости отдельных продуктов с помощью анализа крови. Но стоит он довольно дорого. Можно сэкономить деньги, если воспользоваться «методом ограниченной диеты» (МОД). Суть его в том, что каждую неделю в течение месяца в пищу идут лишь те продукты, которые редко вызывают аллергию. Это баранина, цыплята, рис, картофель, бананы, яблоки, капуста (белокочанная, цветная, брокколи).

Использование МОД особенно целесообразно, если гипертония сопровождается аллергическими кожными проявлениями, головными болями, дискомфортом в животе, болями в суставах. Если на самом деле имеет место пищевая непереносимость, то МОД может значительно улучшить здоровье и снизить давление. На этом фоне нужно каждый день постепенно вводить по одному продукту из прежнего рациона и тщательно анализировать свое состояние. Как только будет замечено его ухудшение, аллерген определен. Его лучше исключить из своего рациона.

### Оптимальная диета

Сегодня много пишут о феномене средиземноморской диеты, показавшей свою высокую эффективность в профилактике сердечно-со-



судистых заболеваний. В рационе жителей Средиземноморского бассейна, прежде всего, острова Крит, щедро представлены все биологически активные вещества, о которых было упомянуто. Это биофлавоноиды, витамины, минералы, клетчатка, содержащиеся в красном вине, различных овощах и фруктах, цельнозерновом хлебе, орехах и оливковом масле. Потребление жирной пищи здесь одно из самых высоких в мире — 37%. В ней, помимо жиров омега-9, содержащихся в оливковом масле, представлены жиры омега-3 (рыба жирных сортов, греческие сыры мизитра и фета).

Добавьте к этому физический труд, круглогодичное пребывание на свежем воздухе, морские купания, отсутствие сильных стрессов, взаимную поддержку многочисленных членов семьи. Жаль, что такой образ жизни для большинства жителей индустриальных стран остается красивой мечтой. Сегодня даже в той же Греции многие люди, особенно молодежь, переходят на типичный западный рацион с его обилием углеводов, представленных выпечкой из белой муки, шлифованным рисом и другими рафинированными продуктами.

Где же выход? Специалисты Американской кардиологической ассоциации в качестве оптимального варианта разработали особую диету DASH (аббревиатура в переводе с английского расшифровывается как «диетический подход, останавливающий гипертонию»). Ее экспери-

ментальная проверка осуществлялась в четырех независимых медицинских центрах с участием мужчин и женщин, ведущих преимущественно сидячий образ жизни, имеющих давление 160/80-95 мм рт. ст. Уже через 2 недели с момента перехода к DASH-диете давление у наблюдаемых людей уменьшилось на 11,4/5,5 мм рт. ст. Одновременно отмечалось снижение общего и «плохого» холестерина и гомоцистеина, что уменьшило риск заболеваний сердца.

Особенностью этой диеты является увеличение в 2 раза (по сравнению с обычным рационом) потребления овощей и фруктов и молочных продуктов, а с другой стороны — уменьшение в 2 раза жиров, масел и салатных заправок, в 3 раза — говядины, свинины и ветчины и в 4 раза — снижение потребления пирожных, печенья и конфет. В этой диете, кроме того, уменьшено количество соли.

Основная масса пищи (по убывающей) приходится на цельные зерновые и крупы, овощи и фрукты, молоко и кисломолочные продукты с низким содержанием жира (эти продукты едят несколько раз в день), нежирное мясо, птицу, рыбу (1-2 раза в день), орехи, бобовые и семечки (4-5 раз в неделю). Жиры представлены растительными маслами (не более 2-3 чайных ложек в день), низкожировым майонезом (1 ст. ложка), салатной заправкой (2 ст. ложки). Низкожировые сладости — 1 ст. ложкой сахара в день, 1 ст. ложкой джема, 230 г сладкого напитка (типа лимонада).

В следующем номере мы закончим разговор о новом подходе к гипертонической болезни. Читателям будет предложен рассказ о том, с помощью каких немедикаментозных средств (витаминов, минеральных комплексов и аминокислот) можно поддерживать нормальное состояние при начальных стадиях гипертонии.



# Крайний прыжок



Зоя Миронова перед операцией, 1950-е гг

Имя Зои Сергеевны Мироновой в мире спорта известно всем. Талантливейший хирург-ортопед, доктор медицинских наук, профессор, она не только спасла здоровье многим спортсменам, но и вернула их в спорт. Зоя Миронова много лет проработала в ЦИТО — Центральном научно-исследовательском институте травматологии и ортопедии имени Н.Н.Приорова, была руководителем отделения спортивной и балетной травмы, затем работала врачом-консультантом. Недавно Зоя Миронова выпустила автобиографическую книгу «Дарю победу», в которой много драматичных эпизодов из ее богатой практики. Есть в ней удивительная история парашютистки Зинаиды Курицыной. Эта история наверняка будет интересна всем, ведь травмы случаются не только в спорте



Травма — это всегда вдруг. Внезапная остановка. Только вчера ты выигрывал забеги, показывал чудеса ловкости и силы. И вдруг бешеный ритм жизни внезапно прерывается. Как стоп-кадр в черно-белом кино. Сама жизнь становится черно-белой. Белое — больничная палата, бинты, гипс. А ты как на дне самого глубокого колодца — в черной полосе своей еще совсем недолгой жизни. И весь сосредоточен на той боли, которая внезапно поселилась в тебе. Эта боль тебя экзаменует. Выдержишь?.. Нет?..

Порой нашим пациентам приходится переносить невероятные страдания, прежде чем они смогут вернуться в строй. Как Зине Курицыной.

На счету Зины было тогда почти два десятка мировых и всесоюзных рекордов. Уже в 19 лет она показывала результаты, каких не добивались мужчины. Конечно, у нее были травмы, но Зина снова поднималась в небо. Она занималась воздушной акробатикой, прыгала на точность приземления.

1976 год был триумфальным для Зины. На соревнованиях парашютистов соцстран она завоевала пять из пяти золотых медалей, установила всесоюзный рекорд. И поехала на чемпионат мира в Рим. Там наша команда завоевала серебряную медаль, а Зина — специальный Кубок за самый красивый номер: она стояла на пьедестале почета, подлетал вертолет, с помощью специального троса снимал ее с пьедестала и кругами уходил в небо. Зина выполняла прыжки, зажигала дымовые шашки. Затем, отцепившись от вертолета, раскрывала парашют и приземлялась... на пьедестал почета.

А через два года на тренировках

в Фергане произошло совсем другое приземление...

Никак не получался прыжок для команды из восьми человек. Надо было приземлиться точно на диск. Каждый раз кто-нибудь да мазал. Предстояла последняя попытка. у парашютистов не принято говорить «последний прыжок», прыжок бывает только крайний.

«В тот раз прыгали ночью, — рассказывает Зина. — А меня все время преследовало тревожное чувство. Я так не хотела прыгать, так хотела куда-нибудь спрятаться, убежать, скрыться!.. Тренер говорит: "Идем на крайний прыжок". А я тяну время. Может, не успеем совершить этот прыжок. Плохое предчувствие у меня было. Но мне сказали — надо! Хотя тот прыжок уже ничего не решал.

Я прыгала третьей. С высоты 1600 м, высота раскрытия парашюта — 1300 м. По прибору открываю парашют, меня сразу резко закручивает, вращает параллельно земле. Отцепляю замки, чтобы освободиться от главного купола и открыть запасной, но замок пошел наперекос, я повисла на лямке. Какие только попытки я не делала — лишь потеряла высоту. Обрезать лямки было поздно. Когда я это поняла, как закричу на все небо: "Мамочка-а-а!!!" Всё. Последние секунды жизни. Понимала, что выжить невозможно. А так хотелось жить! Я вцепилась в эту лямку зубами. Остается 100 метров, держу запасной парашют. Пошел, пошел вдоль стропы. Знаю, что его нельзя открывать, если основной не отцеплен. Стала кричать: "Свет, свет, дайте свет!". И в этот момент попадаю в луч прожектора. Всё. Больше ничего не помню...



В себя пришла в машине "скорой помощи". Когда ехали по городу, чувствую, что на лицо что-то капает. Открываю глаза. Мой тренер держит меня, чтобы меньше трясло на носилках и повторяет: "Потерпи, потерпи. Сейчас последняя прямая". А его слезы капаят мне на лицо.

Лечащий врач Кабиден Байсенович Ибраев сделал все, что можно было в то время. Главное, спас ногу.

Потеря крови оказалась очень большая, да еще и резус отрицательный. Дали команду, и в госпиталь буквально примчалась рота солдат. Как сейчас слышу их топот. Выбрали одного, чья кровь подходила, делали прямое переливание.

Когда срезали одежду, попросила:

— Ребята, свитер не выбрасывайте...

— Мать твою... — взорвался анестезиолог, — сейчас сдохнет, а свитер спасает.

— Я его оставляю как реликвию...

Свитер этот я до сих пор ношу, в горы с собой беру.

В Фергане я пролежала полтора месяца. Доктор Ибраев не отходил от меня ни днем, ни ночью.

— Ты куришь? — спросил он однажды.

— Нет.

— Ну, тогда будем жить. Давай договоримся: будем помогать друг другу. Ты не должна плакать. Слезы расслабляют. Силы будешь терять.

А я и не собиралась плакать. У меня и мысли такой не было.

Так вместе мы и шли к одной цели. Каждый день — событие. Сегодня смогла пошевелить пальцами ноги. Завтра — повернуть голову. Боролась за то, чтобы остаться в живых... шевелиться... двигаться... ходить...

\*\*\*

Через полтора месяца, когда Зину уже можно было транспортировать, я приняла ее в ЦИТО.

Вхожу в палату.

— Зоя Сергеевна, смотрите! — Зина протягивает мне рисунок: па-рашют, а к нему прицеплена кро-вать. На ней Зина с гирями на руках — момент вытяжки. А под рисунком стихи, очень искренние.

Зину доставили к нам в кокситной повязке: в гипсе от шеи до кончиков пальцев на ногах. Ей пришлось вы-держивать много операций, в том чис-ле три таких мучительных, как вытя-жение позвоночника. Проведя два месяца в горизонтальном положе-нии, у нас она сделала свои первые шаги. Училась заново ходить.

«Опустила ноги, — вспоминает Зина, — такое ощущение, что гипс сейчас лопнет — так ноги отекали. Стоять могла от силы минуту. За день надо было 2-3 раза встать. А я делала 5-6 попыток. Всегда стара-лась сделать в два раза больше то-го, что мне прописывали. Да, тяже-ло. Да, больно. Но какая радость от того, что смогла преодолеть себя! Сегодня шаг, завтра три...»

Пять месяцев травма позвоноч-ника Курицыной не позволяла мне вплотную заняться лечением ее но-ги: чуть тронешь, осколки позвоноч-ника надавят на спинной мозг, и — полный паралич нижних конечно-стей. И вот, наконец, гипс снят. Рентген показывает, что бедренная кость искривлена. Есть два способа исправить: вытяжение или аппарат Волкова-Оганесяна. Почему оста-новились на последнем способе? Почти за год неподвижности колено правой ноги перестало сгибаться. С аппаратом его можно начать разра-батывать.



«Стали готовить меня к очередной операции,— вспоминает те дни Зина. — Сказали, что будут делать под общим наркозом, а когда привезли в операционную, заявили: нет, милочка, под местным. Давай, потерпи. Профессор берет обычную дрель, включает. Дррррр — работает. Вставляет сверло. Я все вижу. Тут ставят перегородку, чтобы я ничего не видела. И опять эта дрель. Дррррр... Я кричу, а мне: терпи! Два часа длилась операция...»

\*\*\*

Я знала, что Зина не спала ночами от боли. Отказывалась от обезболивающих, снотворных. Утром спрашиваю дежурившую ночью сестру:

— Как Курицына? Смогла уснуть?

— Смогла, только стонала во сне. Парашют этот, будь он проклят, не отпускает ее.

Я всегда говорю своим больным: «От вас самих зависит больше, чем от врача. Если вы настроены победить в первую очередь себя, тогда справитесь». Зине пришлось перенести еще одну операцию на колено, прежде чем она смогла начать его разрабатывать. Для этого ей сделали специальные салазки, крепящиеся на кровати. Она вставляла туда ногу, а руками тянула за лямки. Надо было добиться, чтобы колено сгибалось под углом 90°.

— Ну-ка, покажи, сколько у нас градусов? — строго спрашивала я Зину на обходе.

Она как согнет ногу!

— Молодец! — радуюсь я. А сама удивляюсь: не может быть! — Как это у тебя получается?

А у нее слезы — боль адская! Но она старалась. Знала: когда сможет сама согнуть ногу под углом 90°, ее

выпишут. Ей так хотелось домой!

Накануне Нового года собрались в отделении. Пришел мой младший сын, Сергей Павлович, он тогда работал в детском отделении ЦИТО. Но уже практиковал в нашем отделении, и операцию Курицыной мы делали вместе. Поздравили больных. Выпили шампанского. И разъехались на небольшие новогодние каникулы.

Спустя какое-то время я узнала, что учудила Зина на Новый год. У ее подруги в Вильнюсе намечалась свадьба. И вот в пятницу после обхода Зина сбежала из ЦИТО. На ноге — аппарат Оганесяна, в руке — палочка. Села в поезд и поехала в Вильнюс. Утром в понедельник как ни в чем не бывало вернулась в ЦИТО. Я ее не ругала. Сказала: «Молодец, ты упорная. Прыгать будешь!»

— Зоя Сергеевна, как меня поддерживали ваши слова, — призналась мне Зина в одну из наших встреч. — Сколько приходилось разговаривать с другими врачами, все в один голос: «Ты что, с ума сошла?! Какие прыжки? У тебя были такие переломы! Ты в своем уме?»

Мы в ЦИТО всегда заставляем больного спортсмена думать о возвращении в спорт. Только этот стимул может дать толчок к выздоровлению. Да, через боль. Да, через слезы. Все равно надо преодолевать себя. Да не просто каждый день, а целый день. Иногда даже ночью, как это делала Зина, когда разрабатывала колено.

\*\*\*

Через четыре месяца после выписки из ЦИТО Курицына отправилась на сборы в Фергану. Она хотела прыгнуть именно там. Ей надо было преодолеть двойной страх. Страх



перед первым прыжком и страх перед аэродромом в Фергане. Но для этого Зине надо было пройти серьезную медкомиссию. Она прошла всех врачей. Оставался хирург. «Послушайте, а это не вы у нас в прошлом году лежали с переломами?»

— спрашивает он, прочитав Зинину медицинскую книжку. Она медлит с ответом, держит паузу... И тут врач как взорвется: «Вон отсюда!!! Вы находились на грани жизни и смерти. Куда вы пришли?! Прыгать?! Вон отсюда!» «Поймите меня, — пыталась она его урезонить. — Что я буду делать? Носки вязать? Я этого не умею. Я умею прыгать с парашютом».

Врач не захотел слушать никаких Зининых доводов. Выгнал ее.

И все-таки она прыгнула. И очень скоро. Случилось так, что за командой из-за плохой погоды не прилетел самолет и парашютисты болтались без дела на аэродроме Ферганы. Зато туда сумел прорваться вертолет с другой командой, и начались прыжки. Тренер Владимир Мионов предложил Зине:

— Пока начальства нет, пошли на аэродром.

Там нашли укомплектованный парашют, Зина подогнала под себя подвесную систему — и в вертолет. Сидела и думала, что готовилась к этому прыжку полтора года. Будет ли страшно прыгать? На земле страшно было. Но в вертолете страх пропал. Как будто и не было перерыва. Открылась дверь.

«Я отделяюсь, падаю, — рассказывает Зина, — сердце поет, как в первый раз. Со мной вместе прыгнул Володя Колесник. Помахали

друг другу руками. Я кольцо дергаю — кольцо в руке, парашют не открывается. Не может быть! Руками пытаюсь открыть клапаны — не открываются. Прыгали всего с 1000 метров. У Володи, вижу, глаза на лоб полезли. А чем он может помочь? Дер-



Зина Курицына  
с аппаратом Волкова-Оганесяна

гаю запасной парашют. Запаска открывается. Володя кричит: «Ну ты как?» А меня страх обуял, начинает качать, несет на арыки, а дальше поля с колючим хлопчатником. Володя кричит: «Держись!» Я все же умудряюсь приземлиться на аэродром, очень мягко, без глубокого приседа. И ору во весь голос: «Все замечательно!».

Когда Зина мне об этом расска-



зывала, я думала, что судьба послала ей еще одно предупреждение. А может, наоборот, показывала, что и судьбе можно бросить вызов, если ты сильна. Зина взяла нераскрывшийся парашют, проверила все досконально и ничего не нашла. Подумала и говорит: «Прыжок на запасном не считается. Хочу прыгнуть на основном. Только тогда почувствую себя нормальным человеком, вернувшись в строй после травмы».

«Уложила тот парашют, который не раскрылся, — продолжает Зина, — бегу к вертолету и думаю: откроется, не откроется?.. Интуиция подсказывает — откроется! Выпрыгиваю, дергаю кольцо — парашют открывается! Прямо тут, на аэродроме подняли бокалы за этот прыжок».

За те долгие недели, месяцы, что больной проводит у нас в отделении спортивной травмы, успеваешь его полюбить. Человек выздоравливает, выписывается, но какая-то часть его остается в сердце врача. Мы живем жизнью наших больных.

Я так подробно рассказала о судьбе Зины Курицыной не только потому, что этот случай до сих пор в моей практике остается уникальным. Мне кажется, он будет поучительным для всех, кому придется преодолевать боль, сомнения, неуверенность на пути возвращения в спорт, на пути восхождения на те вершины, с которых их сорвала травма. Ведь травма — это всегда вдруг.

*Текст печатается в журнальном варианте. Литературная запись Елены Рерих*

**В** прошлом номере мы начали обзор современных технологий стоматологии. Известно, что самое распространенное заболевание зубов — кариес. К сожалению, не всегда зуб можно спасти. Тогда возникает новая проблема — создание протезов, которые хотя бы частично могли восполнить потерю зуба. Как она сегодня решается?

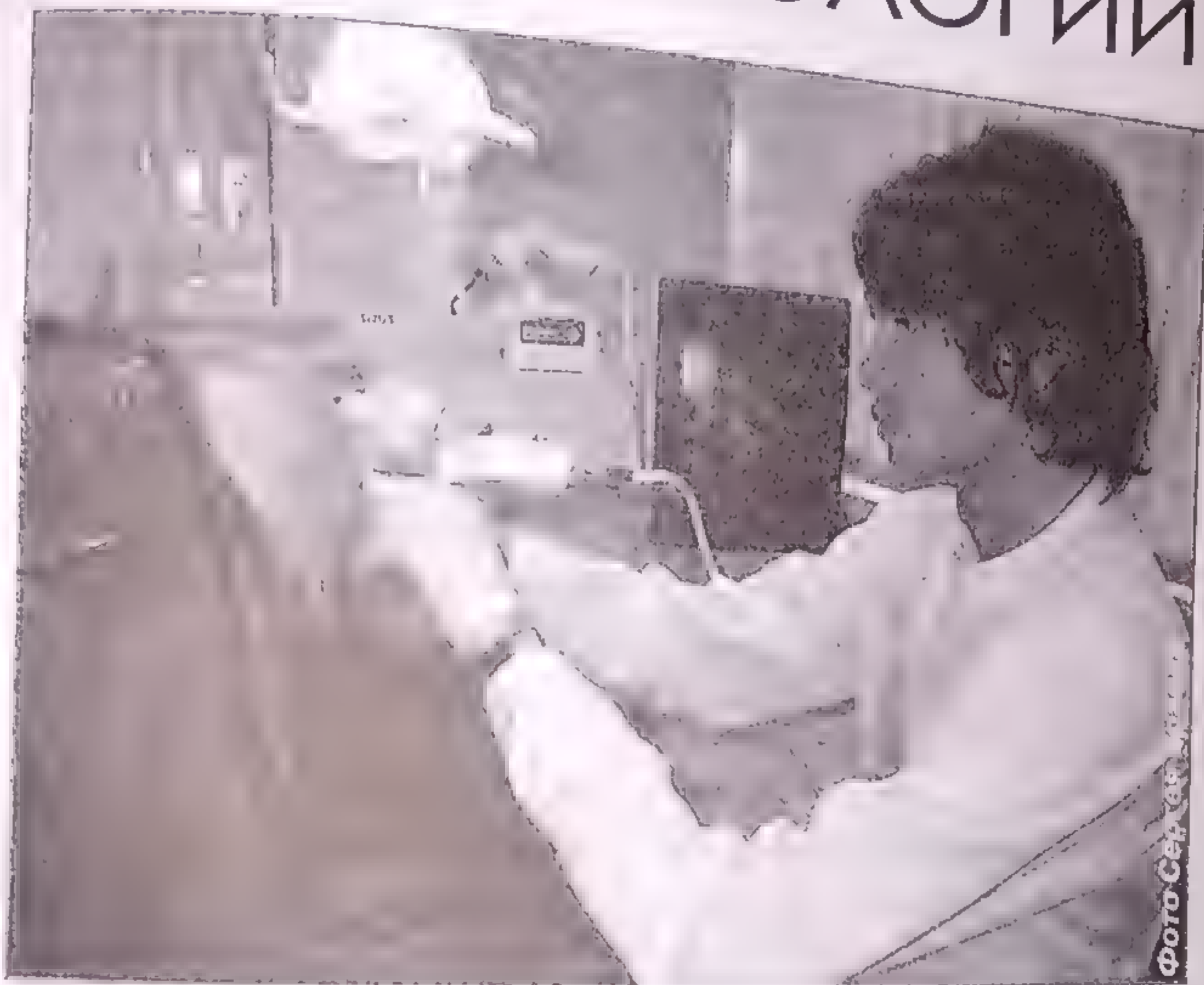
### С точностью до микрона

Современные компьютерные технологии позволяют врачам с ювелирной точностью воздействовать только на пораженный участок, не затрагивая здоровых тканей зуба. Чтобы поставить коронку или протез по традиционной технологии, врач сначала должен сделать оттиск челюсти пациента из специальной слепочной массы, далее по этому слепку техник изготавливает шаблон, а по нему — новый протез. На это уходит достаточно много времени. А современная система реставрации и протезирования Serec — CAD/CAM (первый ее образец создан фирмой Siemens) позволяет сделать вкладку, коронку или искусственные зубы, практически совпадающие с анатомией челюсти пациента, всего лишь за несколько десятков минут.

Это, по сути, настоящая лаборатория — маленькая по размерам, но огромная по своим ресурсам. Сначала она сканирует интересующий участок челюсти или зуба, то есть



# Новое В СТОМАТОЛОГИИ



Научный сотрудник МГМСУ Станислав Вафин сканирует зуб пациента на системе CAD/CAM

делает его своеобразный оптический слепок, который затем воспроизводится на экране монитора. В компьютере происходит моделирование будущей вкладки, при этом врач уточняет ее границы, соотношения с зубами-антагонистами, добиваясь, чтобы искусственный аналог был максимально функциональным и эстетичным. Далее изображение доведенной до совершенства модели отправляется на шлифо-

вальный блок, представляющий собой уникальный компьютерный фрезерный станок. Туда закладывается прочная керамическая заготовка на основе оксида циркония (керамика признана наиболее прочным и биологически совместимым с организмом человека материалом для реставрации зубов). Из нее тончайшие и прочные фрезы вырезают и шлифуют коронку, зуб или мостовидный протез в идеальном его со-



ответствии с виртуальной матрицей. Материализовавшуюся модель врачу остается только прикрепить к подготовленному участку.

Благодаря системе Seres можно получать не только одиночные, но и большие мостовидные протезы, что позволяет решить еще одну насущную проблему: отпадает необходимость применения металлокерамики, имеющей ряд недостатков. Во-первых, она утяжеляет конструкцию, во-вторых, в укрепляющем такие протезы металлическом каркасе содержится более двух разнородных металлов, что аналогично присутствию во рту батарейки. Особенно нежелательно «позолочение» стали нитритом титана (исключение в этом плане составляют лишь сплавы благородных металлов — золота и платины).

### Зуб вместо протеза

Не менее впечатляющи технологии имплантации зубов. Несмотря на различие систем, принцип их одинаков: в челюстную кость встав-

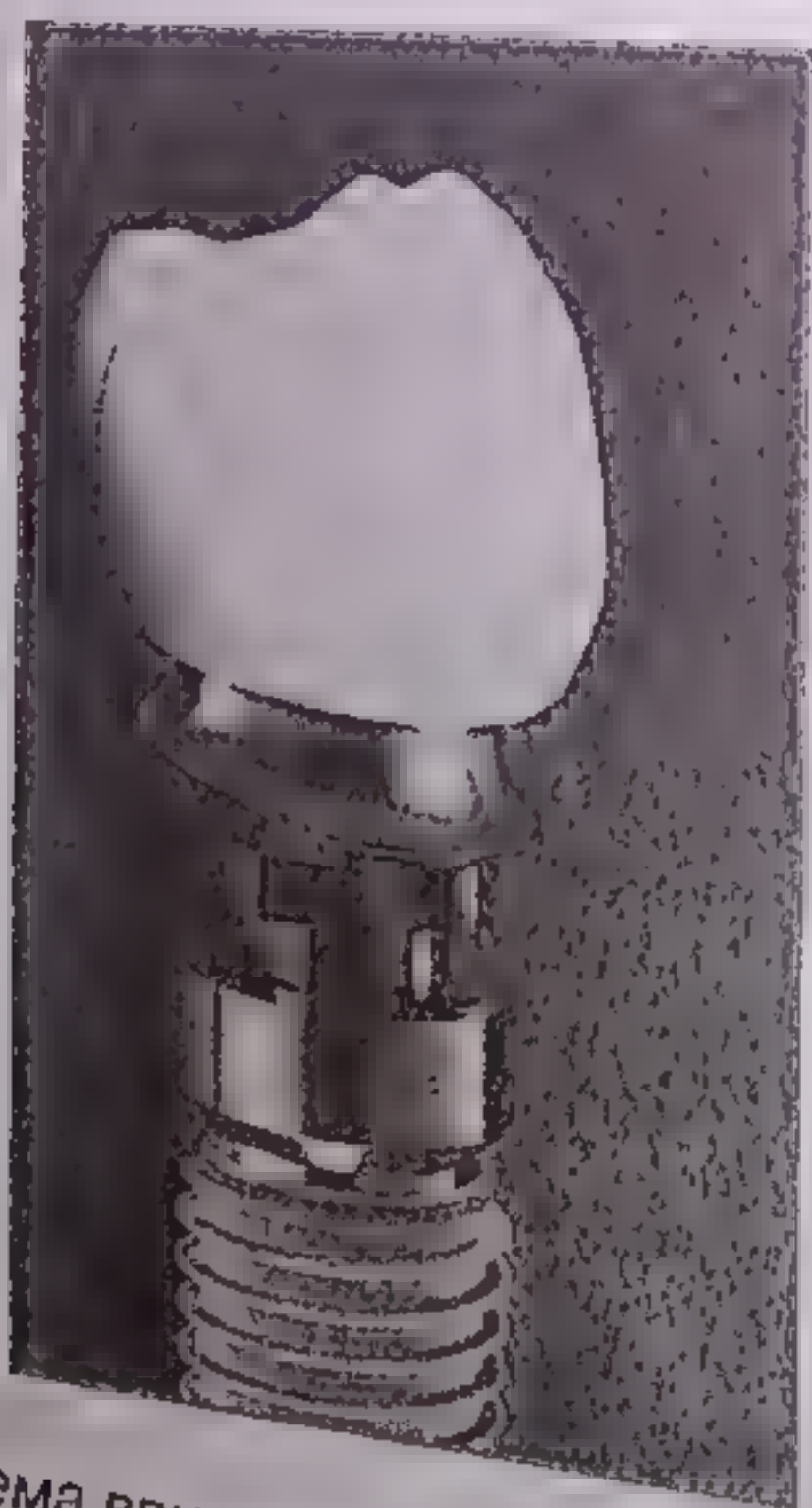


Схема ввинчиваемого в челюсть имплантата

ляется винтовой цилиндр корневой формы из титана, циркония или керамики. Он приживается от трех до шести месяцев, после чего в него вкручивается соответствующая наддесневая часть, на которую ставится коронка. Это и есть имплантат. Если человек не хочет полгода ходить с косметическим дефектом, ему могут поставить временный имплантат сразу же после удаления своих зубов, на это уходит в общей сложности 2 часа.

По сравнению с обычными протезами, имплантация, помимо прочности, привлекательна тем, что не требует применения чрезвычайно агрессивной обработки соседних зубов, когда с них снимают слой живой эмали.

Доказано, что противопоказаний имплантация практически не имеет. Исключение составляют системные заболевания (ревматизм, ревматоидный артрит) и серьезные обменные нарушения, в том числе диабет. На Западе технологии имплантации прошли надежную апробацию, в том числе среди пациентов пожилого и даже преклонного возраста. У нас эти технологии, к сожалению, еще не нашли широкого распространения. Во-первых, имплантаты очень дороги — в зависимости от используемых материалов цены на них варьируются от 600 до 4000 \$. К тому же многие сомневаются в надежности таких конструкций.

Сложность представляет имплантация при недостатке костной ткани, но в таком случае хирурги применяют костную пластику — наращивают челюстную кость за счет взятия ткани из ребра или подбородка. Конечно, времени, сил и средств на это уйдет больше, но за-



то пациент получает прочный зуб, а не съемный протез.

Кстати, о *съемных протезах*. В Германии, например, это самый сложный и дорогой вид протезирования. Оно включает не только тщательный анализ различных параметров — формы зубов пациента, особенностей его дикции, но и разработку индивидуальных приспособлений для изготовления протеза. Используются новые слепочные массы и воск, прочная керамика, на зубах воспроизводятся все жевательные бугорки и природные асимметрии. Если у пациента острый альвеолярный гребень, то мягкие силиконовые подкладки обеспечат мягкость при накладывании протеза. По этому пути будет двигаться и российское протезирование.

### Стоит ли отбеливать зубы?

Все виды эстетической реставрации зубов связаны с правильным подбором их цвета, что сегодня также успешно решается с помощью компьютера. Считается, что красивый цвет зубов — это «жемчужно-белый» или «снежно-белый», на самом деле реальный цвет, придающий зубу «живой» вид, бывает разных оттенков — от прозрачно-голубого, сероватого и белого до желтого и светло-коричневого. С возрастом эмаль темнеет, причиной дефектов становятся различные заболевания и вредные привычки (например, курение). Как объективно оценить некую норму?

Давно существовавшая стандартная шкала цветов не отвечала требованиям врачей, потому что у каждого

свое субъективное восприятие цвета. Теперь же цвет зуба и даже прозрачность его структуры (которая является неотъемлемым элементом естественности) быстро и точно определяет специальный компьютер. Он же выдает конкретные рекомендации зубному технику — на какой площади и на какой глубине ему нужно положить определенную керамическую массу, чтобы добиться оптимального эстетического эффекта.

Говоря о цвете, нельзя не сказать об отбеливании зубов. Процесс этот представляет собой химическую реакцию окисления (под действием, например, перекиси водорода, карбамида, мочевины, хлоридов), в ходе которой цвет зуба становится более светлым, чем цвет естественной зубной эмали (на пломбы и искусственные коронки отбеливание не действует). Тем не менее обесцвечивание, или перевод пигментных солей зуба в другую форму, происходит не только по внешней его поверхности, но и по всей массе, что вряд ли полезно для зубных структур. Поэтому добросовестные специалисты, которые руководствуются заботой о здоровье пациентов, а не рекламными призывами иметь «голливудскую улыбку» как неотъемлемую деталь преуспевающего человека, не советуют проводить эту процедуру. В связи с этим можно даже привести откровения одного киноактера, который сетовал на необходимость отбеливать зубы, чтобы получать желаемые роли, и обещал, что как только он покинет съемочную площадку, немедленно восстановит естественный цвет зубов, так как ему неприятно, что «из десен торчат куски сахара».



## Прикус можно исправить

Ортодонтия — часть стоматологии, занимающаяся исправлением неправильного положения зубов и аномалий прикуса. В России специальность ортодонта получила широкое распространение сравнительно недавно. Как правило, такие отклонения происходят в детстве, когда ребенок, например, к году не распрощался с соской, или у него есть заболевания, нарушающие носовое дыхание (риниты, аденоиды), или по другим причинам, нередко наследственного характера.

Неправильный рост зубов, формирование аномального их положения нарушают рост и формирование нижней челюсти, что, в свою очередь, изменяет зубной ряд, мешает нормальной окклюзии (от лат. «occlusus» — смыкание). Здесь этим термином обозначается взаимоотношение обеих челюстей при контакте жевательных поверхностей зубов. У некоторых людей возникают такие сложные аномалии окклюзии, которые приводят к искажению симметрии и ухудшению эстетики лица. А это является уже не только стоматологической, но и психологической, а в ряде случаев и социальной проблемой.

Вот почему так важно, чтобы родители не упустили момента и вовремя привели малыша к ортодонту, который подберет соответствующий ортодонтический аппарат. Скажем, избавить ребенка от вредных привычек вроде сосания пальцев или просовывания языка между зубами помогут специальные пластинки. Ну а для более серьезного лечения, когда требуется исправлять уже возникшую неровность постоянных зубов, применяются брекеты.

Брекет-система представляет из себя несъемную конструкцию, которая обеспечивает непрерывное и поступательное давление. С помощью компьютерных технологий в нее уже заложена информация о том, какое положение должен занимать неправильно растущий зуб. Другой элемент этой системы — дуга. В начале лечения она бывает слабой, а в конце — плотной, что постепенно придает зубному ряду заданную форму.

Чем младше ребенок, тем податливее его ткани и тем меньше ему потребуется времени на исправление аномалий. Но даже если время прошло, возможности исправления недостатков, тем не менее, не утрачены. Так, на кафедре ортодонтии и детского протезирования Московского государственного медико-стоматологического университета помогают не только детям, но и взрослым — здесь есть пациенты, которым успешно устраняют неправильную окклюзию даже после пятидесяти лет.

Для этого используют как брекет-системы, так и новейшие современные съемные аппараты — позиционеры. Это хорошая альтернатива давно известным приспособлениям. Они изготовлены из прозрачного, прочного и эластичного материала, что делает их менее заметными, и надеваются они непосредственно на зубы, а во время еды снимаются. Через каждые полмесяца-месяц пациент меняет их у врача, словно старую одежду, сослужившую ему добрую службу. Деяток эластопозиционеров — и процесс лечения завершается, а вместе с ним неузнаваемо меняется — становится красивее — лицо человека.



Валерий Передерин, врач

# Синдром неожиданного богатства



**Богатые люди появились в нашей стране лет десять назад. Расслоение общества происходило стремительно и во многом несправедливо. Не будем обсуждать экономические и политические особенности того процесса — это не наша тема. Поговорим о здоровье: оно одинаково ценно как для бедных, так и для богатых**

Успешные бизнесмены — это в основном мужчины в расцвете лет: от 30 до 50. Понятно, что на свое здоровье они могут потратить немалые деньги. Однако, как выяснилось, болеют «новые русские» не меньше, чем люди скромного дос-

татка. Врачи одной из элитных клиник Москвы попытались обобщить десятилетние наблюдения за своими пациентами. Среди заболеваний, наиболее характерных для бизнесменов, на первом месте оказалась язвенная болезнь желудка и



двенадцатиперстной кишки, затем идут остеохондроз, гипертония, бессонница, ожирение, ишемическая болезнь сердца. А кроме традиционных заболеваний у них обнаружили новые, вызванные психологическими причинами. Оказывается, адаптироваться к новым условиям жизни трудно не только обнищавшим людям, но и разбогатевшим, о чем красноречиво говорят их диагнозы: «синдром неожиданного богатства», «стратегия отложенной жизни», «агедония».

### **Синдром неожиданного богатства**

Казалось бы, разбогатевший человек может беззаботно наслаждаться жизнью. Но это не так. Большинство предпринимателей — «трудоголики»: бизнес надо постоянно развивать, иначе доходы снизятся и дело заглохнет. Это требует каждодневного напряжения, которое многих приводит к хроническому стрессу. К тому же в нашей стране предпринимателю угрожают реальные



опасности: его обкладывают данью чиновники, обирают рэкетеры, ему угрожают конкуренты. В этой ситуации нередко развиваются невротические состояния: бизнесмен боится обанкротиться, попасть в заложники, лишиться жизни... Вместо того чтобы радоваться, испытывать положительные эмоции, которые, как известно, способствуют укреплению здоровья, человек

впадает в депрессию. И ищет выход в приеме антидепрессантов, постоянно увеличивая их дозу, и в конце расшатывает свою нервную систему. Кроме того, депрессия у мужчин часто сопровождается импотенцией, которую молодые люди переживают как катастрофу.

### **Стратегия отложенной жизни**

Начав свой бизнес с нуля, предприниматель ставит перед собой все новые и новые цели: основать фирму, заключить выгодный контракт, отдать долги, провести удачную сделку и т.д. А если дело пошло успешно — купить престижное жилье, шикарную машину, загородный дом... Все существование такого человека устремлено на покорение очередных вершин, которые трудно совместить с повседневными задачами — воспитанием детей, заботой о родных, о собственном здоровье. Нормальную жизнь он откладывает «на потом». И вдруг однажды, устав от этой гонки, «трудоголик» останавливается и видит себя постаревшим, больным, одиноким...

### **Агедония**

Гедонизм — направление в этической философии, известное с античных времен. Его приверженцы считают высшей целью и основным мотивом человеческого поведения удовольствие. Можно в чем-то не соглашаться с древнегреческими философами, но с натурой не поспоришь: каждый из нас стремится удовлетворить свои желания. Правда, желания могут быть разными и наслаждаться можно чем угодно — цветком, беседой, произведением



искусства, вином, едой, любовными утехами...

Казалось бы, кому и наслаждаться, как не богачу? У кого больше денег, у того больше и возможностей. Но оказывается, все не так просто. Избыточность возможностей притупляет чувственность, и из любителя наслаждений человек быстро превращается в агедоника — существо, вообще не способное испытывать удовольствие. Осознавая прелесть того или иного, он не в состоянии переживать это как ощущение. Притупление чувств заставляет его гнаться за необычными удовольствиями, которые тоже со временем приедаются. В конце концов это приводит к полной эмоциональной тупости и разочарованию в жизни. Ничто не вызывает у агедоника подъема эмоций: ни жена, ни подружка, ни устрицы во льду, ни редкое коллекционное вино. Все мелькает, все раздражает. Жизнь проходит стороной.

Чтобы расшевелить себя, растопить могильный холод, спастись от депрессии, одни бросаются в экстремальные виды спорта, другие становятся азартными игроками, алкоголиками, наркоманами...

Но есть и другой, более естественный путь защиты от власти денег. Его избрал, например, американский миллиардер Джерри Янг. Он решил игнорировать возможности, предоставленные ему собственным капиталом. Янг сам моет посуду, выносит мусор, выгуливает собаку.

«Именно эти вещи помогают мне сохранить внутренний стержень и уважение друзей», — считает он. Хочется до-

бавить: лучший способ сохранить внутренний стержень и уважение окружающих — сопереживать тем, кому тяжело, и помогать им. Кстати, в среде русской аристократии (не говоря уже об интеллигенции) де-



лом чести считалось самообслуживание и помощь неимущим.

Бедность унижает, богатство искушает. Опорой для сохранения собственного достоинства и в том и в другом случае могут стать только истинные человеческие ценности. Чтобы сохранить свежесть чувств и получать удовольствие от жизни, достаточно замечать и ценить «маленькие радости»: радугу после ливня, гриб под елкой, улыбку ребенка, интересную книгу, нежное прикосновение...

*Коль можешь, не тужи о времени бегущем,  
Не отягчай души ни прошлым, ни грядущим.  
Сокровища свои потрать, пока ты жив;  
Ведь все равно в тот мир предстанешь неимущим.*

Омар Хайям



Дмитрий Сумароков, доктор биологических наук

# Миф О дефиците кислоты

*В публикуемых сейчас книгах и статьях о здоровом образе жизни дается множество разных рекомендаций, в которых порой бывает трудно разобраться. Случается, что они противоречат друг другу или не совсем точны, а то и вовсе не верны. То выдвигается теория о недостаточности кислот в нашем организме, то нас «страшают» углеводами, то напускаются на жиры, то призывают питаться только раздельно. Как же быть, и что на самом деле происходит в нашем организме?*

В настоящее время широкое распространение получила теория недостаточности кислот в нашем организме. На эту тему написано несколько книг и публикаций в популярных изданиях. Их авторы, видимо, никогда не определяли кислотность крови или желудочного сока, представления их крайне умозрительны, а утверждения, что лимонная кислота вовсе не кислота, а щелочь, не выдерживает никакой критики.

Для жизнедеятельности нашего организма очень важно сохранять постоянство внутренней среды. Особенно это касается кислотно-щелочного баланса (рН). Даже незначительное изменение этого показателя чревато весьма печальными последствиями для человека. Поэтому организм создает специальные системы, отвечающие за поддержание постоянства внутрен-

ней среды, в том числе и кислотно-щелочного баланса, в строго допустимых пределах. Что же это за системы и как они работают?

С точки зрения биохимии, мы состоим из веществ, с точки зрения гистологии — из клеток, с точки зрения анатомии — из органов, а с точки зрения физиологии — из функциональных систем.

Эти, возможно, не очень понятные слова «функциональные системы» подразумевают простую вещь — объединение разных органов для достижения полезного для организма результата. Под полезным результатом могут пониматься очень разные вещи, например снабжение голодного организма питательными веществами, осуществляемое пищеварительной и кровеносной системами. Поддержание артериального давления на определенном уровне и поддержание



концентрации кислорода в крови также результат полезный, и для его достижения тоже есть свои системы. Один и тот же орган может входить в разные функциональные системы. Например, сердце и сосуды будут задействованы в системах по поддержанию артериального давления и по концентрации кислорода в крови.

Полезных результатов, которые обеспечиваются разными функциональными системами, множество. Чтобы не утонуть в них, ограничимся теми, которые определяют состав нашей крови.

Ненадолго отвлечемся от серьезных терминов. В нашей жизни мы очень консервативны: не любим, когда закрывается магазинчик, в котором привыкли делать покупки, или когда строители перекрывают дорожку, по которой обычно ходим. Нам больше нравится, когда вокруг ничего не меняется, то есть для нас важно постоянство окружающей среды. Для наших клеток это тоже важно.

Окружающей средой для клеток является межтканевая жидкость — лимфа. Из нее клетки получают пищу, в нее выделяют отходы. Лимфа обменивается всем этим с жидкой частью крови — плазмой. Их состав взаимозависим и близок. Поддержание в организме определенной концентрации разных веществ и постоянства других параметров настолько необходимо для него, что этому процессу дали собственное название — гомеостаз. Мы не будем больше возвращаться к этому термину, он приведен только для того, чтобы вы, уважаемый читатель, осознали серьезность проблемы.

Каждое вещество имеет нормы предельно возможных колебаний

своей концентрации. У вас дома наверняка есть бланки со старыми анализами крови. На них обозначены пределы нормальных колебаний для каждого вещества. Внимательно изучите их. Вы увидите, что пределы колебаний концентраций у части веществ очень широкие. Например, количество белка в крови может меняться от 60 до 80 г/л крови, альбуминов — от 35 до 55 г/л, глюкозы — от 3,6 до 6,1 ммоль/л. Поделив большее число на меньшее, получим 1,33 для белка, 1,57 для альбуминов и 1,7 для глюкозы. Это колеблющиеся или «плавающие» показатели. У другой части веществ колебания в норме значительно меньше. Концентрация натрия в крови может изменяться в пределах от 136 до 145 ммоль/л, хлоридов — от 96 до 106 ммоль/л, pH крови — от 7,36 до 7,44. Результаты деления дадут: 1,07; 1,1; 1,01 соответственно. Такие показатели называются «жесткими», потому что организм изо всех сил их контролирует.

Вернемся к функциональным системам. Главный принцип их работы — саморегуляция. По этому принципу действуют все современные приборы: компьютеры, стиральные машины, сотовые телефоны. Людями этот принцип был открыт около ста лет назад и привел к рождению науки кибернетики, а мудрая природа использует его миллионы лет. В основе любой саморегулирующейся системы лежит механизм обратной связи.

Схематизируем все вышесказанное. Пусковым механизмом работы системы является какая-то информация, она анализируется мозгом, который дает команду о начале работы, получается результат, вос-



принимасмый окончаниями чувствительных нервных волокон (рецепторами), информация с рецепторов передается для анализа, и поступает команда о прекращении работы. Все это может показаться ужасно сложным. Чтобы было понятнее, рассмотрим простую житейскую ситуацию.

Вы почувствовали голод — сработали химические рецепторы сосудов, уловившие снижение концентрации глюкозы в крови. Информация об этом пришла в мозг, который, проанализировав наличие в доме продуктов, дал команду: «Вари картошку!». Приступили к работе: помыли, почистили, залили водой, поставили на огонь. Через некоторое время потыкали картофелину вилкой. От руки в мозг пошла информация: «Мягкая!». Мозг проанализировал ее и сделал вывод: «Готова! Кончай варить, клади в тарелку!». Положили и съели. Чувство голода исчезло (сработали объемные рецепторы желудка и химические в крови), и сообщение об этом поступило в мозг. Оттуда, после анализа, пошла команда: «Кончай работать (есть)! Отдохни!». Вот так действует наша функциональная система по утолению чувства голода.

Попробуем разобрать работу функциональных систем в здоровом организме на конкретном медицинском примере. Предположим, в крови внезапно повысилось содержание натрия. Чтобы как можно быстрее исправить ситуацию, надо разбавить раствор (плазма крови — это сложный водный раствор разных веществ), и вода из тканей устремится в плазму крови.

Клетки начнут терять воду, уменьшаться в размерах, в них будут приостанавливаться все про-

цессы обмена веществ. Увеличение объема крови, приходящей к сердцу, автоматически потребует усиления сердечных сокращений. Давление в артериях возрастет. Сигнал об этом будет воспринят специальными рецепторами и от них пойдет в мозг, а оттуда — к сосудам. В результате сосуды расширятся. Второй сигнал пойдет к надпочечникам, которые выделяют гормоны минералкортикоиды, один из которых регулирует обмен натрия, и синтез этого гормона будет прекращен. Третий — к почкам. В результате увеличится концентрация натрия в моче.

Когда лишний натрий будет выведен, кровь окажется разбавленной и вода из нее вернется в ткани, объем крови уменьшится, артериальное давление упадет, сердце успокоится, надпочечники вновь будут вырабатывать гормон, регулирующий обмен натрия, почки смогут отдохнуть. Полезный результат для организма — сохранение концентрации натрия в крови в очень узких пределах — будет достигнут.

Спрашивается: надо ли подвергать организм всем этим испытаниям, употребляя нефизиологичные количества поваренной соли? Может, это нужно потому, что натрия не хватает? Отнюдь. Он содержится в любой пище, и не хватать в организме его может только при недостаточности надпочечников, почечной недостаточности, повышенном потоотделении, избыточном образовании кислот в почках, обширных ожогах, холере или дизентерии (длительный понос).

Еще более сложно организована функциональная система по поддержанию щелочно-кислотного равновесия в крови. Этот показа-



тель очень важен. От реакции крови зависит щелочность и кислотность внутриклеточных жидкостей, а от этого — работа всех клеточных катализаторов (ферментов) и, следовательно, возможность или невозможность нормального протекания реакций. Так, повышение внутриклеточной кислотности («окисление органа» по одной из новомодных теорий) приводит к активизации кислых ферментов распада. Скорее всего, клетка просто разрушится, если не сумеет справиться с этой интервенцией. Разрушаться будет любая клетка — больная и здоровая, молодая и старая. Поэтому в продолговатом мозге есть специальный рецептор, чувствительный именно к изменениям pH крови. Но pH крови в определенных пределах регулируется и самой кровью посредством специальных буферных систем.

Буферными называются растворы, способные поглощать из окружающей среды ионы водорода (кислоты) и/или гидроксиланионы (щелочи) в зависимости от того, каких ионов больше, так, чтобы pH системы не изменялся. Сила систем оценивается по их способности поглощать избыток кислоты. В крови существуют четыре буферные системы: гемоглобиновая (самая сильная), карбонатная (вдвое слабее), белковая и фосфатная (самая слабая).

Чтобы понять принцип работы буферных систем, представим себе такой эксперимент. Возьмем четыре стакана. В стаканы 1 и 2 нальем во всех четырех стаканах измерим pH. Наша задача изменить pH на 0,1. В стаканы 1 и 3 будем добавлять щелочь, а в стаканы 2 и 4 — соляную кислоту. В стакан 3 нам понадобится

налить в 50 раз больше щелочи, чем в стакан 1, а в стакан 4 — в 350 раз больше кислоты, чем в стакан 2. Таким образом, буферные системы крови могут поглотить кислоты в 7 раз больше, чем щелочи. Именно на защиту от кислот они в основном и нацелены. Объясняется это просто. В нашем организме все превращается в кислоты: глюкоза, жиры, белки и другие вещества. Щелочей почти не образуется. Поэтому дефицита кислот в организме не бывает, а вот избыток случается, например при голодании и сахарном диабете (кетоновые тела). Выброс в кровь значительного количества кислот происходит также при мышечной работе (молочная кислота) и на последней стадии онкологических заболеваний (аминокислоты).

Недостаток кислоты может быть только в желудочном соке, но пищеварительная система — это «часть окружающей среды, заключенная внутри нашего тела».

Излишек кислоты, поглощенный буферными системами, выводится с мочой. Клетки почек способны перекачать в мочу (причем с хорошей затратой энергии) столько кислоты, сколько связали буферные системы. Именно к почкам направляется сигнал из центральной нервной системы. Таким образом, почки являются исполнительной частью функциональной системы по поддержанию pH крови. Снижение pH мочи, иначе увеличение ее кислотности, показывает, какую нагрузку выдержали ваши буферные системы, чтобы не дать измениться кислотности крови.

Другой исполнительной частью системы, поддерживающей нормальный уровень pH, являются легкие. Именно к ним идет основной



сигнал от мозга. За счет дыхания регулируется концентрация в крови углекислого газа, входящего в карбонатную буферную систему. В опытах на животных показано, что интенсивность дыхания возрастает вдвое при снижении pH с 7,4 до 7,3 (увеличение кислотности) и уменьшается вдвое при увеличении с 7,4

до 7,5 (увеличение щелочности). На людях проводить такие исследования нельзя — слишком опасно. Изменение pH на 0,2 равносильно смерти.

Очень малое количество молочной кислоты, образуемой работающими мышцами и печенью, выделяется с потом, а вот щелочи с ним не выделяют.

Поэтому утверждение некоторых авторов, что «после потения, взамен испарившихся при этом с поверхности кожи щелочных элементов, необходимо дать на кожу кислое питание», представляет собой не более чем набор слов.

Я постарался достаточно подробно разобрать проблему, чтобы уважаемый читатель понимал, что многочисленные рекомендации по усиленному питью уксусов и квасов не имеют под собой научной основы. Правда, это ни в коем случае не отменяет пользы кислого питья при высокой температуре или для возбуждения аппетита, особенно у больных, получающих антигистаминные препараты (димедрол, супрастин и т.д.).

## ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆

— Ты читал «Чудо голодания» Поля Брэгга? Очень полезная книга!

— Хотелось бы что-нибудь более захватывающее. Например, «Радость плоскостопия», «Восторг радикулита» или «Счастье слабумия».

◆  
— Слышал новости медицины?

— Что, опять пугают?

— Открыли новую болезнь. Были желтуха и краснуха, а теперь напала цокотуха. Симптомы ужасны: люди ходят по полю и ищут денежку.

◆  
— Что с тобой? Ты так похудела!

— Это из-за страданий. Муж мне изменяет.

— Так разведись с ним!

— Пока не могу. Хочу сбросить еще пять килограммов.

◆  
— Милый, хоть бы ты поцеловал меня!

— Но, дорогая, к чему такие оргии после пяти лет супружества!

◆  
— Вот выйду на пенсию, куплю скрипку и буду учиться играть!

— А я куплю краски и буду рисовать!

— А я куплю пачку «тампаксов».

— Это еще зачем?

— Всю жизнь мечтал заниматься спортом, а недавно услышал в рекламе, что с ними можно кататься на горных лыжах, плавать в бассейне и даже прыгать с парашютом.



**Ограничьте:** животные жиры, жирную рыбу, сахар, варенье, конфеты, торты, пряности, кофе, чай, алкоголь, пищевые добавки, острые закуски.

**Исключите:** жирное мясо, соленую рыбу, шоколад, яйца, апельсины, клубнику, землянику.

### Профилактика

- ♦ При зимней форме псориаза на течение болезни благоприятно влияют солнечные ванны. Нередко во время летнего отдыха симптомы псориаза исчезают.
- ♦ Зимой, когда коже не хватает ультрафиолета, болезнь может обостриться. Если нет возможности выехать на курорт, можно принимать ультрафиолетовые облучения. Сначала нужно попробовать облучение в среднем диапазоне в сочетании с нанесением на кожу увлажняющих кремов.

♦ Полезны морские купания. Одно из лучших курортных мест — район Мертвого моря, где помимо обилия солнца имеется возможность купания в воде с очень высоким содержанием соли.

♦ В солнечную погоду за 30 минут до выхода на улицу смажьте все высыпания настоек зверобоя или календулы.

♦ Если поражена кожа головы, постарайтесь: не делать химических завивок, пользоваться красителями для волос только растительного происхождения.

## Энциклопедия «БЗ!»

от А до Я

### ПСОРИАЗ

Фитотерапия	2
Наружные средства при разной локализации болезни	8
Ванны	9
Тюбаж	10
Очищение печени	11
Очищение кишечника	13
Питание	15
Профилактика	16

линия сгиба



## ПСОРИАЗ

Псориаз (чешуйчатый лишай) относится к хроническим незаразным заболеваниями кожи. Может быть связан с расстройствами нервной и эндокринной систем, а также с нарушением обмена веществ (особенно жирового и углеводного). Поэтому надо поддерживать нормальное состояние желудочно-кишечного тракта и печени. Существует и вирусно-генетическая теория возникновения псориаза. Состояние может ухудшаться под воздействием стресса и переутомления, а также при приеме некоторых лекарственных препаратов, например бета-блокаторов, препаратов лития, индометацина. Псориаз может сопровождаться болями и изменениями в суставах (атропатический псориаз).

### Фитотерапия

Лекарственные растения, которые используются при псориазе, условно разделяют на три группы:

- ♦ **обладающие противовирусным действием:** почки сосны, березы, тополя, календула (ноготки), багульник, душица, туя, мелисса, чабрец, можжевельник;
- ♦ **обладающие антитоксическими, «очищающими» свойствами:** мочегонными (брусника, толокнянка, хвощ, береза), слабительными (ревень, сенна, лен, слива, яблоки, крушина, жостер), желчегонными

2. Послабляющие клизмы. 100-200 мл 10-15% ного теплого водного раствора поваренной, морской или карловарской соли вводят в прямую кишку при помощи резиновой спринцовки. Жидкость надо удерживать 20-30 минут.

3. Кофейные клизмы. В 200 мл кипящей воды опустить 3 ст. ложки натурального молотого кофе, прокипятить 3 минуты и затем 12 минут поддерживать на медленном огне. Процедить и охладить до комнатной температуры. Ввести жидкость в кишечник и удерживать 10-15 минут. Введенный в кишечник кофе не возбуждает нервную систему, но прекрасно активизирует функцию слизистой оболочки толстой кишки, помогает вывести из нее отравляющие вещества, благотворно воздействует на работу печени, желчного пузыря и надпочечников.

### Питание

**Включайте в питание:** кисломолочные продукты, овощи (тыкву, морковь, капусту, свеклу, редьку, лук, чеснок, кресс-салат и другие листовые овощи), ягоды (ежевика, облепиху, рябину, смородину, шиповник, арбузы), фрукты и плоды (абрикосы, орехи, каштаны), дикорастущие растения (одуванчик, крапиву), свежее (неконсервированные) соки. В весенне-летний сезон готовьте салаты из свежих дикорастущих трав: одуванчика, хвоща полевого, подорожника, крапивы, заправляя их растительным маслом.

линия слда



удерживать 20-30 минут.

2. Послабляющие клизмы. 100-200 мл 10-15%-

и

14 Инжумоледия «БЗ!» от А до Я

зинного кефира вприкуску с маленькими кусочками подсушенного черного хлеба. Ничего другого не есть.

2-й день. Утром сделать клизму. В течение дня выпить 1 л (можно больше) свежеприготовленного яблочного сока. Можно добавить в него морковный, капустный, свекольный сок или их смеси.

3-й день. Клизму не делать. В течение дня есть только вегетарианскую пищу.

Очищение кишечника кефиром принесет пользу, если проводить его регулярно — 1-2 раза в месяц. Критерием эффективности служит ощущение легкости в животе.

Кишечник лучше очистится, если в эти дни выполнять специальные упражнения для укрепления мышц живота и стимуляции перистальтики. Их можно делать и профилактически — для улучшения работы кишечника.

♦ Утром, лежа в постели, пальцами обеих рук энергично растереть зону прямой кишки (слева от пупка по диагонали к области паха) в течение 3-4 минут. Живот при этом расслаблен, ноги слегка согнуты в коленях. Указательным пальцем правой руки нажать на пупок и держать, пока не участится пульс, затем отпустить.

♦ Походить на четвереньках и выполнить упражнения, способствующие укреплению мышц кишечника: наклоны, «велосипед» (не менее 70 движений), резкое втягивание и выталкивание живота, сидя на коленях. Начать с 20-30 и довести до 70.

линия сгиба

## ПСОРИАЗ

Инжумоледия «БЗ!» от А до Я

и

(зверобой, барабарис, календула, ромашка, пижма), кровоочищающими (фиалка трехцветная, паслен черный, подорожник, одуванчик, цикорий);

♦ **устраняющие отдельные признаки болезни:** зуд — тысячелистник, хвощ, мята; красноту — арника, астрагал, липа, береза, донник; шелушение — алоэ, тысячелистник, лен, облепиха.

Средства для приема внутрь

1. **Грецкий орех (листья)** — 2 части, **чистотел (надземная часть)** — 1 часть, **ежевика (листья)** — 3 части. 1 ст. ложку сбора залить 200 мл крутого кипятка, настаивать 40 минут. Пить в течение дня.

**Внимание!** Сбор крепит и понижает давление. При передозировке сборов с чистотелом может быть отравление.

2. **Мыльнянка лекарственная (корень с корневищами)** — 1,5 ст. ложки, **лопух (корень)** — 1 ст. ложка. Залить 600 мл крутого кипятка, кипятить на водяной бане 10-12 минут, настоять 40 минут, процедить. Пить в течение дня перед едой. Курс — 2 недели. Этот сбор хорошо очищает кровь, улучшает обмен веществ.

**Внимание!** Увеличивать дозу мыльнянки нельзя, так как растение ядовито. Кроме того, длительное применение мыльнянки может дать побочные эффекты: тошноту, боли в животе, понос, кашель, судороги.

3. **Крапива (листья)** — 2 части, **кора дуба** — 1 часть, **зверобой (трава)** — 3 части, **чистотел (над-**



земная часть) — 4 части, стальник (корни) — 2 части. 1 ст. ложку сбора залить 350 мл крутого кипятка, настоять 3 часа, процедить. Пить в течение дня понемногу. Курс — 3 недели. Затем сделать перерыв.

**Внимание!** Зверобой может вызывать неприятные ощущения в области печени, снижать аппетит, а также повышать артериальное давление. Крапива не показана при повышенной свертываемости крови.

4. Пить успокоительные чаи из ромашки, лаванды, мяты лимонной и липового цвета.

5. Пить сок из листьев крапивы по 1 ч. ложке 3 раза в день для очищения организма. (Отжимают с апреля по сентябрь.)

**Внимание!** Нельзя принимать при повышенной свертываемости крови, гипертонической болезни и атеросклерозе.

6. Зверобой продырявленный (трава), хвощ полевой (трава), душица (трава), брусника (листья), земляника (листья), аир (корневища) — в равных частях. 1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Пить по 0,5 стакана утром и вечером через час после еды в течение 3-4 недель. Сделать недельный перерыв и повторить курс.

**Внимание!** Хвощ полевой нельзя применять при нефритах и нефрозах. Аир противопоказан при беременности. Брусника не всегда полезна при заболеваниях почек.

7. Пить настойку элеутерококка колючего по 25-

можно развести 2 мл ношпы из ампулы).

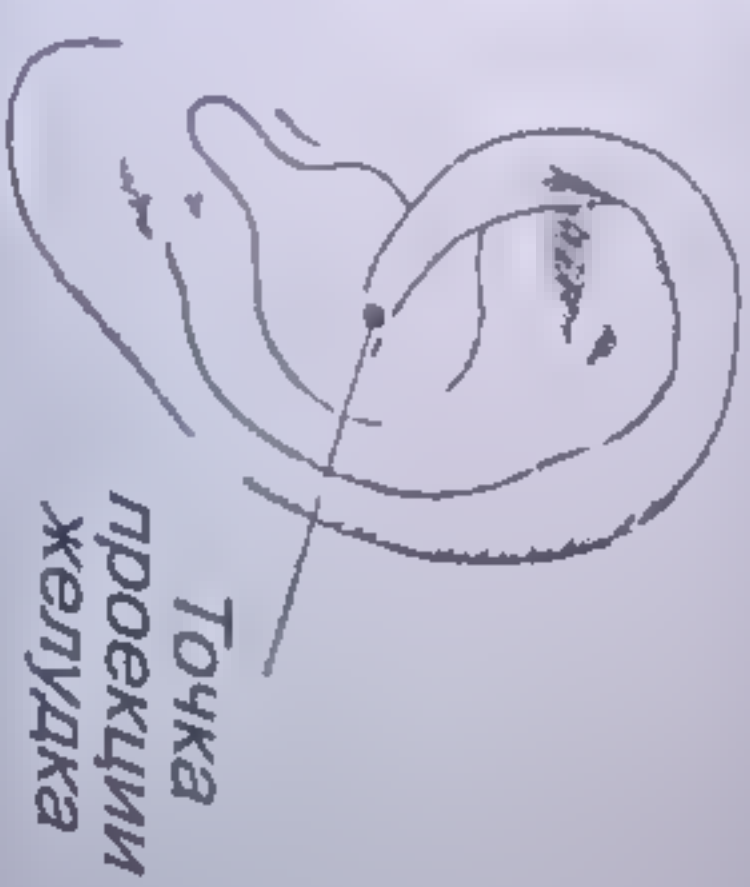
В 21 час — выпить 50 мл оливкового (или другого растительного) масла, залив его 30 мл сока лимона. Затем привязать горячую грелку (через полотенце) на область печени. Лежать на правый бок и лежать 2 часа с прижатыми к животу коленями.

В 23 часа — снять грелку и лечь спать. При появлении тошноты нюхать чеснок и массировать точку проекции желудка на левой ушной раковине.

2-й день. В 6 часов утра сделать клизмы с 6 л воды. Диета овощная, без масла. Можно немного соли (на кончике ножа).

3-й день. Диета овощная с растительным маслом. 4-й день и далее. Переходить на привычный режим питания.

**Внимание!** Делая очистительные процедуры, будьте осторожны, если у вас есть камни в желчном пузыре.



### Очищение кишечника

1. Очищение кефиром (по И.Г.Непомнящей и Л.А.Бочковой).

1-й день. Натощак промыть кишечник прохладной кипяченой водой с помощью клизмы. Затем в течение дня желательного выпить 3 л (но не меньше 1,5 л) мага-



са с прижатыми к животу коленями.

можно развести 2 мл но-шпы из ампулы).  
В 21 час — выпить 50 мл оливкового (или другого растительного) масла, запив его 30 мл сока лимона.

Затем привязать горячую грелку (через полотенце) на область печени. Лежать на правый бок и лежать 2 часа.

и

## 12 Индикомедия «ББ!» от А до Я

этиленовой крышкой и поставить в темное место на 2 дня при комнатной температуре. Дважды в день со-держимое банки надо перемешивать. Затем в эту массу добавить 700 г изюма без косточек и хвостиков, 4 стакана сахара, 1/2 стакана воды и поставить бродить на 7 суток, перемешивая 1 раз в сутки. Процедить. Получится приблизительно 1 л свекольного кваса. На курс очищения требуется 3 л кваса.

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. После того как весь квас выпит, сделать перерыв на 3 месяца и вновь повторить очистительный курс. Через год печень полностью очистится и оздоровится.

### 2. Очищение растительным маслом.

Накануне проведения очистительных процедур.

В 16 часов — последняя еда.

В 19 часов — желательно выпить соль магнезии горькой или любую другую слабительную соль (3 ч. ложки на стакан прохладной питьевой воды). Запить 0,5-1 стаканом холодной воды. При отсутствии соли можно начинать очищение без нее.

В 21 час — сделать несколько клизм (общий объем воды — 6 л).

1-й день. В 8 часов — выпить 0,5 стакана свежего яблочного сока. В течение дня пить по 0,5 стакана через каждые полчаса. В общей сложности выпить 2 л сока. До вечера воздерживаться от еды.

В 20 часов — выпить разведенные в 30 мл воды

2 растертые таблетки аллохола (вместо аллохола

адиго винил

и

5

## Энциклопедия «ББ!» от А до Я

30 капель до еды утром и вечером, разведя их небольшим количеством воды.

**Внимание!** Соблюдать осторожность при склонности к повышению давления.

8. Шалфей (трава), бузина черная (цветки), фиалка трехцветная (трава) — по 4 ст. ложки, ромашка аптечная (цветки), календула (цветки) — по 3 ст. ложки. 1 ч. ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить и, не подслащивая, выпить в течение дня. Сбор полезен в стадии ремиссии. Курс лечения — 1,5-2 месяца.

### Средства для наружного использования

1. Чистотел (надземная часть), щавель конский (корни, корневища, плоды) — в равных частях. Измельчить в порошок и залить березовым дегтем. Делать повязки 2 раза в день — утром и днем. Сильно действующее средство.

2. Мазь Морковкиной. Чистотел — 4 части, лист грецкого ореха — 2 части. Измельчить в порошок, перемешать с ихтиоловой мазью или дегтем и смазывать больные места.

3. Чистотел (надземная часть) — 1 ч. ложка, тысячелистник (надземная часть), щавель конский (корни, корневища, плоды) — по 1 ст. ложке. Залить 200 мл крутого кипятка, кипятить на водяной бане 15 минут, настоять 3 часа. Процедить. Настой смешать с таким же количеством меда, или ихтиоловой мази, или детского крема. Смазывать больные места.



## Энциклопедия «БЭ/» от А до Я

4. Шиповник (толченые плоды), стальник (корни), чистотел (надземная часть) — по 1 ст. ложке. Залить 200 мл крутого кипятка, кипятить на водяной бане 15 минут, настоять 2 часа, процедить. Настой смешать со свежим яичным белком в пропорции 1:1. Смазывать больные места.

5. Деготь березовый — 50 г, сера жженая — 10 г, чистотел (надземная часть) — 10 г, зола веток шиповника — 30 г. Перемешать, выдержать 7 дней в темном месте в посуде из темного стекла. Смазывать больные места.

6. Сок каланхоэ, мед — по 10 г, масло эвкалипта — 30 г. Перемешать, выдержать 3 дня, хранить в посуде из темного стекла. Смазывать больные места.

7. Зола дубовой коры — 25 г, зола веток шиповника — 25 г, чистотел (надземная часть) — 10 г, свежий яичный белок — 1, солидол — 100 г. Все тщательно перемешать, настоять при комнатной температуре 15 дней. Смазывать больные места.

8. 50 г шишек кедра залить 100 мл спирта, настоять 7 дней, процедить. 50 мл настойки смешать с 20 г меда, добавить 30 г золы веток шиповника. Выдерживать 3 дня, хранить в посуде из темного стекла. Смазывать больные места.

9. Деготь березовый — 50 г, мед — 10 г, зола веток шиповника — 20 г, касторовое масло — 20 г, один свежий яичный белок. Перемешать, выдерживать 3 дня. Смазывать больные места.

линия сгиба

дой, обладающей желчегонными свойствами (эссен- туки № 4, 17, арзни, смировская, джермук), чтобы из нее вышел газ. Утром выпить стакан минеральной воды комнатной температуры, лечь на правый бок, подложив под печень грелку, и полежать 30-40 минут.

Если тепло противопоказано, просто прижать к области печени правую руку. Указательным пальцем левой руки поочередно зажимать то левую ноздрю (дышать правой), то правую (дышать левой). Пред- ставить, что во время выдоха теплый воздух по пра- вой руке поступает в печень. Скоро вы почувствуете в этой области тепло. Процедура длится 10-15 минут.

2. Вечером в стакане горячей воды развести 1 дес. или 1 ст. ложку порошка сернокислой магне- зии и оставить до утра. Утром натощак выпить разве- денную магнезию. Затем на полтора часа лечь на правый бок, подложив под печень грелку. Если види- мой реакции нет, значит, надо увеличить дозу. Если начался понос, значит, доза завышена. Процедура выполнена правильно, если произошло потемнение фекалий до зеленоватого оттенка, что свидетельст- вует о том, что в них присутствует примесь желчи.

### Очищение печени

1. Очищение свекольным квасом. 3 свежих свек- лы средних размеров вымыть, нарезать на мелкие кубики, сложить в трехлитровую банку. Добавить 2 ст. ложки белой муки, 500 г сахара. Закрывать банку поли-



Если тепло, подложить грелку, и полежать 30-40 минут.

11

и

10

*Эфирное масло «БЭ!» от А до Я*

5. Ванны с эфирным маслом. Полезно добавлять в ванну несколько капель бергамотового, ромашкового, гераниевого, жасминового, лавандового или розового масла. Все они помогают снять стресс, расслабиться и поднять настроение. Рекомендуется чередовать масла. Принимать ванны следует длительное время.

6. Ванна с настоем череды. Для ванны на каждые 10 л воды берут 1 стакан настоя. Настой готовят из расчета: 3 ст. ложки травы на 200 мл воды. Траву поместить в эмалированную посуду, залить горячей кипяченой воды, нагреть на водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре в течение 45 минут, процедить, отжать. Вода в ванной не должна быть слишком горячей. Продолжительность процедуры — 15-20 минут. Можно делать такие же ванны с чистотелом, шалфеем, ромашкой.

**Внимание!** После приема любой ванны для уменьшения сухости и шелушения все высыпания необходимо смазать любой мазью — календулы, зверобоя, арники, аренириновой. Мази следует чередовать.

### Тюбаж

Смысл процедуры — стимуляция оттока желчи через желчные пути для ликвидации застоя желчи и улучшения работы печени.

1. С вечера открыть бутылку с минеральной во-

21

зывать больные места.

11

*Эфирное масло «БЭ!» от А до Я*

12

и

10. Эфирные масла: ромашковое, гераниевое, лавандовое, мяты лимонной — добавить в легкий воднистый крем, тщательно размешать и смазывать больные участки. При очень сухой или ослабленной коже как основу использовать более густые кремы и мази или растительное масло. Вначале следует применять не более чем 1%-ное разведение этих масел и использовать масла по отдельности, чтобы проверить реакцию кожи.

11. 5 капель эфирного масла (см. п. 10) добавить в 500 мл воды и делать компрессы. Через некоторое время количество эфирного масла можно увеличить.

12. Натирать кожу на утолщенных участках увлажненными измельченными овсяными хлопьями. Это способствует суживанию кожи.

13. 10 г сухих измельченных цветков подмаренника настоящего растереть в ступке со 100 г свежего несоленого сливочного масла. Смазывать больные места.

14. Налить в кастрюлю молоко, довести до кипения и подержать на небольшом огне 3-5 минут. Затем перелить молоко в другую посуду. Белый налет, осевшийся на стенках кастрюли, собрать и смазывать им больные места.

15. 2 ст. ложки шалфея залить в эмалированной посуде 200 мл горячей кипяченой воды, кипятить на водяной бане 15 минут, остудить в течение 45 минут, процедить. С этим настоем делать примочки на больные места.

Эфирное масло



## Наружные средства при разной локализации болезни

При высыпаниях на голове. Втирать в волосистую часть головы настойку аралии, левзеи, календулы, сок подорожника или чемеричную воду.

**Внимание!** Настойка аралии повышает артериальное давление.

При псориазе ногтей. Делать компрессы, ванночки, фитоаппликации с маслами льна, подсолнечника, облепихи или шиповника. Масло подогреть до 40-50°C, налить в чашку и опустить в нее пальцы на 15-20 минут. Делать ежедневно в течение 20-25 дней.

При ладонном псориазе. Делать ванночки с горячей мыльной водой («Детское», «Косметическое», «Лесное» мыло). Эти сорта хорошо смягчают и очищают кожу, поскольку содержат высококачественные жиры и биологические добавки растений.

### При болях в суставах

Земляника (листья), ромашка (цветки), береза (почки) — по 4 ст. ложки, брусника (листья), эвкалипт (листья), фиалка трехцветная (травя), солодка (корень) — по 2 ст. ложки. 2 ст. ложки сбора залить 0,5 л кипятка, кипятить 3 минуты, процедить и выпить в течение 2 дней в теплом виде. Курс лечения — 2-3 месяца. Дополнительно надо проводить ультра-разруковые процедуры на болезненные суставы и массировать их бальзамом «Золотая звездочка».

линия сгиба

## Ванны

1. Ванна с листьями грецкого ореха. 400 г листьев залить кипятком, дать настояться 15 минут. Профильтровать через марлю и вылить настой в ванну. Температура воды — 38,5 градуса, продолжительность процедуры 15 минут.

2. Ванна со скорлупой грецкого ореха. 400 г скорлупы залить 10-12 л кипятка и кипятить на медленном огне 30-40 минут. Процедить и вылить отвар в ванну. Температура воды — 37,5-38,5 градуса, продолжительность процедуры — 15-20 минут.

**Внимание!** Горячие ванны противопоказаны при повышенном артериальном давлении, повышенном давлении спинномозговой жидкости, циррозе печени, открытом туберкулезе легких, больном сердце.

3. Соляная ванна. В ванне растворить 3-4 кг обыкновенной (крупного помола) или морской соли (лучше). Температура воды — 35-36 градусов, продолжительность процедуры — 15-20 минут.

**Внимание!** Действие соляной ванны не ограничивается сроком пребывания в ванне: частицы соли, оставшиеся на коже, в течение некоторого времени после процедуры оказывают лечебное действие на кожу, тонизируя и очищая ее.

4. Содовая ванна. 200 г пищевой соды растворить в ванне. Температура воды — 37,5-38 градусов, продолжительность процедуры — 15 минут.



# Поможем друг другу

✍ "Скоро мне 68 лет. Уже лет 7-8 у меня периодически немеют пальцы рук. Если кто-нибудь знает какие-нибудь народные средства от этого, поделитесь, пожалуйста".

671250, Бурятия, Прибайкальский р-н,  
с. Еловка, ул. Заречная, 3-2  
Г.А.Жукова

✍ "Мне 40 лет, в общем, чувствую себя хорошо. Беспокоит одно: после сна у меня на языке, на зубах и деснах появляется сильный налет с неприятным запахом. Отчего это происходит, не знаю. Я не пью, не курю, веду нормальный образ жизни. Буду благодарна любому, кто посоветует мне, что надо делать, чтобы от этого избавиться".

658047, Алтайский край,  
Первомайский р-н, с. Бобровка  
Л.Ф.Иванова

✍ "Поделитесь, пожалуйста, как побыстрее привыкнуть к зубным протезам и как их лучше закреплять. С недавних пор это для меня стало большой проблемой".

В.П., Московская обл.

## СОВЕТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

### Три совета народной медицины

#### 1. Чтобы комары не кусали

Даже если под рукой нет ни фумигатора, ни репеллентов, комаров все же можно прогнать из комнаты. Для этого надо несколько капель камфарного или эвкалиптового масла капнуть на горячую сковородку и оставить ее на какое-то время на плите, чтобы запах разнесся по комнате.

#### 2. Кому загар не нужен

Тот, кто хочет, чтобы лицо и под жарким солнышком осталось белым, а заодно и избавиться от веснушек, должен заготовить петрушкой, земляникой, смородиной и молочной сывороткой. Сывороткой протирают жирную кожу, с земляникой и смородиной (белой или красной) делают маски, а из петрушки готовят лосьон: 2 ст. ложки травы заливают стаканом кипятка, настаивают, процеживают и протирают по вечерам лицо.



### 3. При болях в спине

Если вы наработались на огороде и у вас болит спина, то заснуть будет легче, если лечь на бок, положив между ног небольшую жесткую подушку или сложенное в несколько слоев одеяло. Еще одна поза для больной спины: вы лежите на спине, изголовье высокое, а под колени подложена подушка.

### Если укусил комар

Известно, что место комариного укуса хочется расчесать. Чтобы такое желание не возникало, надо ногтем большого пальца нажать непосредственно на точку укуса, буквально на секунду. Это особенно удобно делать маленьким детям.

Виктор Неприн, г. Череповец

### Псориаз побеждают диета и травы

Причинами возникновения псориаза большинство специалистов считают, во-первых, постоянные нервные стрессы, во-вторых, заболевание печени и, в третьих, заболевание щитовидной железы. В организме человека снижается уровень железа и цинка, остро не хватает витаминов, особенно группы В. Начинают страдать надпочечники. Поэтому в такой ситуации очень важно наладить правильное питание.

Из рациона необходимо исключить говядину, свинину, сало, копчености колбасы, кофе, чай. Рекомендуется употреблять больше овощей и фруктов. Наиболее предпочтительны морковь, свекла, капуста, яблоки, груши, вишня, черешня, грецкие орехи.

Хорошо помогают и сборы трав.

1. Корень девясила — 75 г, корень лопуха — 100 г, корень пиона — 100 г, корень цикория — 100 г, репешок — 100 г. 3 ст. ложки сбора с вечера положить в эмалированную кастрюлю и залить тремя стаканами холодной воды. Утром поставить на медленный огонь и дать покипеть под закрытой крышкой 30 минут. Снять с огня, дать настояться 30 минут, процедить, отжать, разделить на три приема и принимать за час до еды.

2. Корень солодки — 100 г, цветы боярышника — 100 г, трава бессмертника — 75 г, цветы бузины — 75 г, будра — 5 г. 3 ст. ложки сбора с вечера положить в термос и залить тремя стаканами кипятка. Утром процедить, разделить на четыре приема и принимать за час до еды.

3. Тысячелистник — 75 г, череда — 100 г, крапива — 100 г, фиалка — 75 г, корень алтея — 100 г. Готовить настой и принимать точно так же.

4. Цветы коровяка — 100 г, лист ежевики — 75 г, вербена — 75 г, лист грецкого ореха — 100 г, астрагал — 100 г. Настой готовить так же, но разделить на два приема. Принимать за час до еды.

5. Цветы терна — 75 г, лист березы — 100 г, медуница — 100 г, корень ревеня — 125 г, лист черной смородины — 100 г. Готовить и употреблять, как сказано в предыдущем рецепте.

6. 100 г плодов софоры размолоть на мясорубке и залить 0,5 л водки. Настаивать 7 дней в теплом темном месте. Принимать по 150 г четыре раза в день за час до еды.

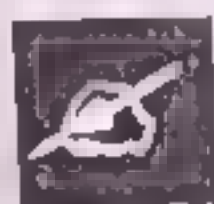
М.В.Смирнова, травница, Алтайский край





Фото Сергея Яраев

**Рубрику  
ведет  
Татьяна  
Сахарчук,  
кандидат  
медицинских  
наук**



«У моего сына (сейчас ему шесть лет) каждый год положительная реакция на туберкулинизацию. Нам давали направление в туберкулезный диспансер, но мы туда не поехали. Есть ли средство, чтобы снизить реакцию? А может, она аллергическая?»

Харченкова С.А., Смоленская область.

Диагностическая проба, о которой вы пишете, называется реакцией Манту (раньше в нашей стране делали еще и реакцию Пирке, но сейчас не делают, так как она менее чувствительна).

Реакция Манту, действительно, выявляет, есть ли у человека аллергия на белки туберкулезной палочки и продукты ее жизнедеятельности. Проводить ее можно ежегодно.

Эта проба была предложена французским ученым Манту еще в 1908-1909 годах для ранней диагностики туберкулеза. В чем она заключается? Внутривенно в область внутренней поверхности средней трети предплечья вводят 0,1 мл туберкулина. (Туберкулин — это препарат, который получают из отфильтрованной среды, где выращивали туберкулезную палочку, то есть из продуктов жизнедеятельности туберкулезной палочки и белков из нее. Самых палочек туберкулин не содержит.)

Оценка реакции проводится через 72 часа после инъекции. Врач смотрит, что появилось на месте введения туберкулина: простое покраснение (гиперемия) или покраснение на фоне отека, припухлости (инфильтрат). Если местная реакция есть — линейкой измеряют диаметр покраснения и делают заключение.

Если остался только след от инъекции — реакция отрицательная.

Припухлость 2-4 мм или только покраснение любой величины — реакция сомнительная.

Припухлость 5 мм и более — реакция положительная.



Припухлость диаметром 17 мм и более у детей и 21 мм и более (или прыжок) у взрослых — реакция гиперергическая.

При положительном результате возможны слабость, повышение температуры тела, боли в суставах, изменения в клиническом анализе крови.

Что означают положительные результаты реакции? Иногда, действительно, то, что человек заболел. Но они могут быть и в том случае, если раньше делалась прививка против туберкулеза, а у взрослых еще и в случае самоизлечения от перенесенной в детстве легкой формы этого заболевания. Как видите, совсем не обязательно, что при положительной реакции Манту человек болен, просто его организм с этой палочкой уже встречался: поэтому у него на этот микроб выработалась аллергия.

У детей причиной положительной реакции могут быть только прививки или болезнь. Самоизлечения еще наступить не могло, и неизвестно, наступит ли. Болезнь может развиваться и поразить легкие, почки, кости или еще какой-нибудь важный орган. Особенно должен настораживать так называемый «вираж пробы». Это когда она раньше была отрицательной, а затем стала положительной. Внимания требуют и случаи, когда при неоднократных пробах инфильтрат с годами увеличивается.

Если у ребенка выявляется положительная проба Манту, больше прививок против туберкулеза ему не делают — иммунная система и так подключилась. Ребенка посылают для обследования в противотуберкулезный диспансер, чтобы исключить заболевание.

Кстати, и отрицательная реакция Манту — не всегда однозначно хороший результат. Может быть, ребенок болен, но у него такая слабая иммунная система, что не реагирует на микроб.

Возвращаясь к вашему письму, скажу, что проконсультировать сына в специализированном учреждении надо обязательно. Вдруг он действительно инфицирован? Ведь когда в подростковом возрасте организм начнет быстро развиваться и нагрузки на него возрастут, может развиваться серьезный процесс. А начальные стадии туберкулеза прекрасно лечатся. Люди, перенесшие в детстве и молодости туберкулез, потом об этом просто забывают и с учета их снимают.

А если ваш ребенок здоров? Тем более нечего бояться идти в диспансер. За свою долгую врачебную практику я не знаю ни одного случая заражения туберкулезом при посещении противотуберкулезных диспансеров. Там-то как раз соблюдаются строгие правила по профилактике, проводится систематическая обработка дезрастворами. А вот в окружающей нас среде туберкулезные палочки попадают. В пыли на улице они могут сохраняться до тридцати лет. К сожалению, среди заболевших есть не очень аккуратные люди, плюющие где попало.

Поэтому обращаюсь ко всем. При малейшем подозрении на инфицирование туберкулезом обязательно проконсультируйтесь со специалистом — не уподобляйтесь страусу, прячущему при опасности голову в песок, тем более если это касается ребенка, у которого иммунитет еще полностью не сформировался.



Игорь Владимиров, кандидат медицинских наук

# БОЛОТНЫЕ РЫЦАРИ

**Болот боятся, стараются обходить их стороной. Но на заболоченных местах растут удивительные травы — травы-лекари, эдакие «болотные рыцари»: родственник эдельвейса сушеница топяная, «травя-огнецвет» сабельник, «растительный нафталин» багульник, родственница анютиных глазок фиалка трехцветная...**

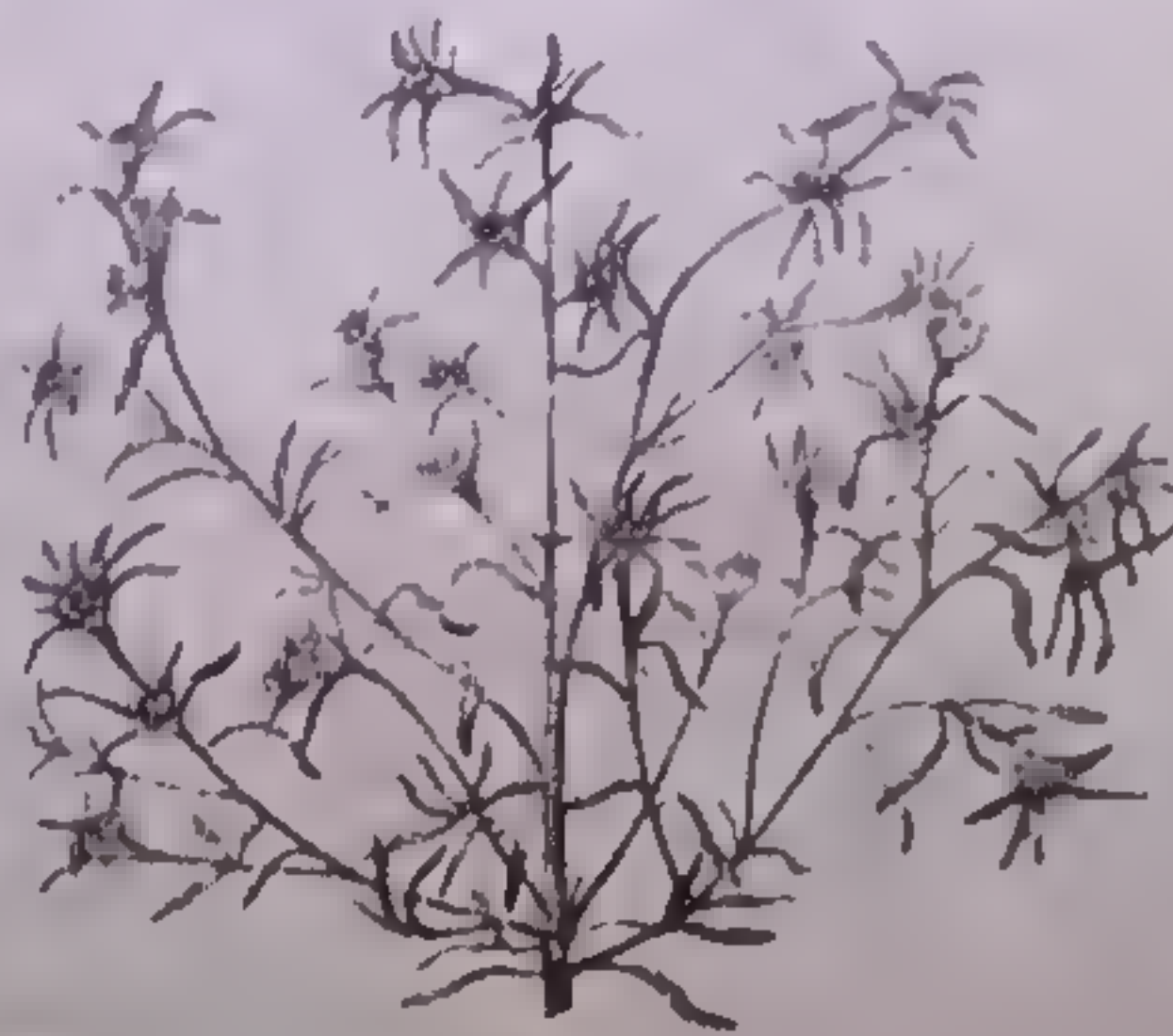
## Сушеница топяная

Глядя на этот зеленовато-серый невзрачный кустик, никогда не подумаешь, что его ближайшим родственником является обитатель горных вершин — красавец эдельвейс. Сушеница топяная — невысокое однолетнее растение с тонким, от самого основания ветвистым стеблем. Стебелек и листья словно покрыты серым войлоком — так густо переплетаются между собой многочисленные травяные волоски. Мелкие желтые цветочные корзинки собраны в несколько пучков на концах ветвей и окружены лучисто расходящимися листьями.

Сушеница топяная (ее еще называют болотной) распространена

почти по всей европейской части России, на Кавказе, в центральных районах Сибири. Она предпочитает увлажненные почвы и наиболее часто встречается на болотах и болотистых лугах, по берегам рек, в канавах вдоль сырых дорог.

Всестороннее изучение лечебных свойств сушеницы было начато в 30-х годах прошлого столетия. Это растение — уникальное. В его надземной части обнаружены каротин (провитамин А), витамин С, эфирные масла, дубильные вещества, смолы, органические кислоты. Растение обладает ярко выраженными вяжущими, противовоспалительными, антибактериальными и сосудорасширяющими свойствами. Препараты суше-



Сушеница топяная



ницы ускоряют процессы заживления ран, язвенных повреждений кожи и слизистых оболочек, снижают артериальное давление.

Сырье собирают в период цветения — в июне-июле, причем заготавливают все растение вместе с корнями. Поскольку сушеница имеет слабо развитую корневую систему, ее легко выдергивать из земли. Для возобновления зарослей нужно оставлять не менее 2-4 растений на квадратный метр. Перед сушкой корешки тщательно отряхнуть от земли, а затем выложить нежные растеньица тонким слоем на ткань или бумагу.

В медицинской практике применяется настой сушеницы. Его можно приготовить двумя способами:

- ♦ 2 ст. ложки высушенного и измельченного растения вместе с корнями поместить в кастрюлю, залить стаканом кипятка, закрыть крышкой и выдержать, периодически помешивая, на водяной бане в течение 30 минут. Затем процедить, сырье отжать и долить кипяченой водой до объема полного стакана.

- ♦ 20 г измельченной травы залить 2 стаканами кипятка, «томить» 10 минут на очень медленном огне, не доводя до кипения, под закрытой крышкой, настаивать в течение двух часов.

Принимать по 1/4 стакана 2-3 раза в день после еды.

Настой эффективен при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при заболеваниях кишечника, свя-

занных с застойными явлениями и слабой перистальтикой.

Кроме того, он расширяет периферические сосуды, замедляет ритм сердечных сокращений, поэтому используется при лечении начальных стадий гипертонической болезни.

Местно настой применяется при длительно не заживающих кожных заболеваниях. Особенно заметен быстрый лечебный эффект при ожогах и язвенных поражениях кожи.

Можно приготовить и настойку из сушеницы. Смешать 1 часть мелко измельченной травы и 10 частей 70%-го спирта. Настаивать 7 дней в темном месте. Принимать по 1/2 ч. ложки 2-4 раза в день перед едой.

Особенно полезна такая настойка при гипертонической болезни. Для достижения максимального эффекта одновременно с употреблением настойки хорошо делать пятнадцатиминутные ножные ванны (температура — 37-38 градусов). Настой для ванны: 100 г измельченной травы вместе с корнями залить 3 л кипятка и настаивать в течение 30 минут.

### Сабельник болотный

На холодных сумрачных болотах, в заболоченных лесах, на зарастающих торфяниках, сырых берегах озер, в поймах рек растет еще один болотный «рыцарь» — сабельник. Коренные жители Чукотки называют его «нутасай», что означает «земляной чай». Якуты, зыряне, ненцы убеждены, что сабельник — самое лучшее средство для укрепления



Сабельник болотный



ния здоровья и даже для профилактики и лечения рака.

Сабельник — многолетнее травянистое растение из семейства розоцветных. Корень у него кряжистый, сильно извитый, листья — пятипальчатые, похожие на растопыренные пальцы рук, снизу опушенные дополнительными крошечными листочками. В народе сабельник зовут «травой-огнецветом», и не зря. Темно-пурпурные лепестки его цветков, уложенные в ряд на такого же цвета чашелистики, похожи на маленькие костры. Стебель у растения буровато-красный, лежащий, изогнутый, как сабля, видимо, отсюда и название.

Корни и стебли сабельника содержат органические кислоты, эфирные масла, витамин С, каротин, катехины, флавоноиды. Растение обладает самыми различными терапевтическими свойствами — вяжущим, жаропонижающим, кровоостанавливающим, мочегонным, ранозаживляющим, тонизирующим — и применяется в народной медицине при сердечно-сосудистых, гинекологических, желудочно-кишечных заболеваниях, туберкулезе легких, болезнях печени и желчного пузыря, нарушениях обмена веществ, различных опухолях, радикулите, полиартрите, ревматизме, остеохондрозе, а также при абсцессах, флегмонах, фурункулах.

Курс лечения сабельником — полтора месяца. За это время нужно выпить не менее литра настойки.

Для приготовления настойки стебли и сухие корни измельчить до 1 см, наполнить банку на одну треть, залить водкой, плотно закрыть полиэтиленовой крышкой и настаи-

вать 3 недели в темном месте, процедить. 1 ст. ложку настойки смешать с 50 мл воды и пить по 3 раза в день до еды. Можно втирать в больные, пораженные места.

Применяется и эмульсия: 120 г толченого корня настаивать 3 недели в 0,5 л растительного масла. Расстирать больные суставы, ушибы, спину при радикулите или ишиасе.

Для примочек можно использовать листья сабельника: 3 ст. ложки залить 0,5 стакана кипятка, довести до кипения, отжать, поместить в марлевый мешочек и в теплом виде прикладывать к больному месту.

### Багульник болотный

Во влажных лесах, на моховых болотах радуют глаз обширные заросли черники и голубики. Но сбором ягод не следует увлекаться сверх меры. А то по непонятной причине может закружиться и заболеть голова. Многие думают, что одурманивающий запах исходит именно от голубичных зарослей. Не случайно голубую вкусную ягоду окрестили в народе нелестными прозвищами: «пьяница», «болиголов», «дурника». На самом деле настоящим виновником недомогания является сосед голубики — *багульник болотный*. Не случайно за специфический аромат растение называют «растительным нафталином»: не все насекомые могут вынести его запах. Однако багульник — ценнейшее лекарственное растение.

Багульник болотный не надо путать с багульником, веточки которого продают ранней весной. Если их поставить в воду, то уже через несколько дней они покроются небольшими розовато-сиреневыми



нежными цветами. На самом деле это моральник, или рододендрон даурский, широко распространенный в Восточной Сибири.

Вечнозеленый багульник болотный — представитель семейства вересковых, он растет на болотах и в заболоченных хвойных лесах в окружении торфяного мха — сфагнома. Внешне это низкорос-



Багульник болотный

лый кустарник с не опадающими на зиму кожистыми листьями, покрытыми снизу буро-ржавым войлоком волосков и желтыми точками — железками. Цветки у него крупные, белые, собранные на концах ветвей в соцветия; плоды — поникающие коробочки с многочисленными семенами.

Крупные заросли этого растения встречаются в тундре и лесной зоне европейской части России, на Урале, в Западной и Восточной Сибири, в большинстве районов Дальнего Востока.

Во время эпидемий его издавна использовали как профилактическое средство от инфекций. Чтобы избавиться от насекомых-паразитов, крестьяне окуривали свои избы дымом горящего багульника. Помогает он и от моли.

В лечении используются молодые побеги без листьев, которые лучше срезать секатором или ножницами, так как растения из мха легко вырываются с корнем. Повторные заготовки на одном и том же участке допускаются не раньше, чем через 7-8 лет, после полного восстановления зарослей. Побеги

содержат эфирные масла, витамины, минеральные соли, органические кислоты и другие биологически активные вещества с горько-жгучим вкусом и бальзамическим, напоминающим камфару запахом.

Собранное сырье связывают в пучки и подвешивают для сушки в хорошо проветриваемых местах. Воз-

душная сушка продолжается 10 дней, затем побеги складывают в бумажные или тканевые мешки. Хранят отдельно в сухом прохладном месте в течение трех лет. Багульник считается ядовитым растением, поэтому находиться с ним в контакте можно не более 2-3 часов в день, и лучше — в марлевой повязке.

Багульник болотный обладает отхаркивающим, обволакивающим, противовоспалительным свойствами. Он используется в виде отваров и в составе сборов при заболеваниях органов дыхания — острых и хронических бронхитах, трахеитах, ларингитах, коклюше, а также при подагре, ревматизме, как мочегонное и антисептическое средство.

Отвар багульника: 10 г сырья поместить в эмалированную кастрюлю, залить стаканом горячей кипяченой воды, закрыть крышкой, кипятить 5 минут, охладить, процедить. Довести кипяченой водой до прежнего объема. Отвар хранить в прохладном месте не более двух суток. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день после еды.



## фиалка трехцветная

И наконец, еще одно чудесное лечебное растение, которое любит заболоченные влажные места, — фиалка трехцветная, дикий сородич так любимых всеми садоводами и дачниками анютиных глазок.

Посмотрите на ее цветки — они действительно трехцветные: темно-синие (или фиолетовые), желтые и белые. Уже по этому признаку ее можно отличить от фиалки душистой, у которой лепестки бывают только фиолетовыми.

Фиалка трехцветная цветет с начала мая до поздней осени. Листья, цветки и корни фиалки содержат витамины, минеральные вещества, гликозиды, эфирные масла, флавоноиды. Собирают ее во время цветения, сушат в тени. В сырье не должно быть большого количества зрелых плодов, осыпающихся лепестков.

Из-за содержащегося в растении специфического эфирного масла оно применяется в народной медицине как эффективное отхаркивающее средство при кашле, а также считается хорошим мочегонным.

Для этих целей готовят фиалковый чай: всю надземную часть цветка измельчить, залить кипятком в соотношении 1:10 и поставить на водяную баню на 20 минут. Затем смесь тепло укутать, настаивать 30 минут, процедить и принимать в теплом виде по 2 ст. ложки 5-6 раз в день.

Настои и отвары из фиалки

трехцветной

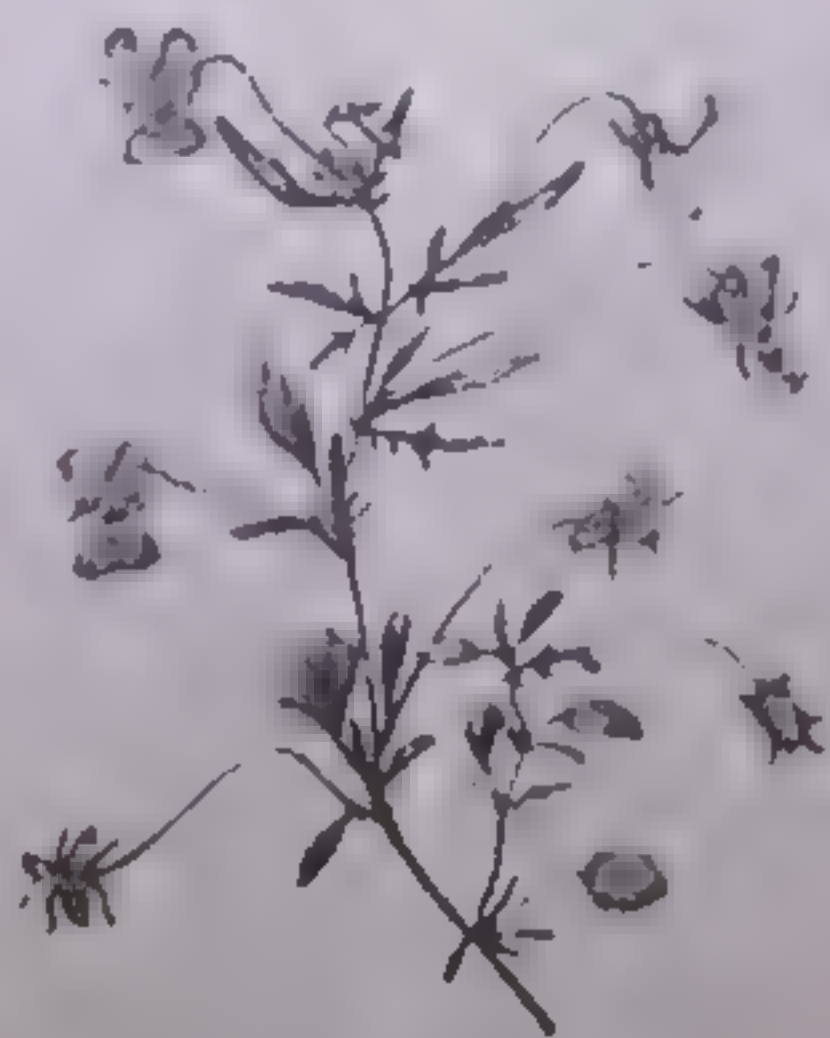
применяют при женских заболеваниях, ревматизме, подагре, как потогонное и кровоочистительное средства, а также как обволакивающее и противовоспалительное средства при гастритах и колитах, при различных кожных болезнях. Фиалку трехцветную часто используют в сочетании с чередой (как для внутреннего, так и для наружного употребления), а также в составе отхаркивающих и мочегонных травяных сборов.

Для приготовления настоя взять 1 ч. ложку травы фиалки, залить стаканом кипятка, выдержать 15 минут на водяной бане, охладить, процедить, отжать остаток и долить кипяченой водой полученный настой до первоначального объема. Принимать по 1/3 стакана 2-3 раза в день.

Отвар: 1 ч. ложку измельченной травы залить стаканом воды, довести до кипения, кипятить на медленном огне под закрытой крышкой 5-7 минут, остудить, процедить и пить по 1/4 стакана 2-3 раза в день.

Для лечения кожных заболеваний, например диатеза, экземы, фурункулов, гнойной сыпи, можно приготовить фиалковое масло.

Для этого взять 100 мл подсолнечного или оливкового масла, 10 г цветков фиалки трехцветной, 5 г измельченных листьев будры плющевидной («кошачьей» мяты). Смесь нужно варить на очень медленном огне 10 минут, затем настоять и процедить. Салфетки, пропитанные маслом, накладывать на больные места.



Фиалка трехцветная



Александр Гармаев, кандидат медицинских наук, хирург

# ДИАГНОЗ: КОЛИТ

*В мире найдется немного счастливых, которые никогда не испытывали болей в кишечнике, сопровождающихся урчанием или вздутием живота. Это — первый признак колита. Другим ярким симптомом этого заболевания является неустойчивость стула: запоры чередуются с поносами. Многие страдают колитом эпизодически, еще больше людей мучаются им постоянно*

Иногда пациенты путают колит с коликами в животе — просто по звучанию. Это разные вещи. Кишечная колика (приступ резких схваткообразных болей) может скрутить и при колите, но название заболевания связано не с нею. Оно происходит от греческого слова «kolon» (толстая кишка). А окончание слова на «-ит» указывает на воспаление. Колит — это воспалительное заболевание толстой кишки, а точнее ее слизистой оболочки. Причины его возникновения могут быть разными.

## Виноваты не только микробы

Степень изменений в толстой кишке при колите может варьироваться от легкого воспаления, вызывающего лишь неприятные ощущения типа бурления в животе и не сильных болевых ощущений в виде спазмов, до образования язв на слизистой. Чаще всего при колите воспаляется вся толстая кишка (панколит).

В зависимости от причин забо-

левания различают разные виды колитов.

**Инфекционный колит.** Он протекает наиболее бурно. Чаще всего его вызывают кишечные бактерии (дизентерийные палочки, сальмонеллы), но возбудителями могут стать и другие бактерии (например, микобактерии туберкулеза, холерные вибрионы). Причиной инфекционного колита бывают и паразиты, в том числе глисты и амебы, попавшие в организм человека из загрязненной воды или плохо вымытых фруктов, овощей, зелени. Попадая на слизистую оболочку кишки, патогенные микроорганизмы вызывают ее повреждение, из-за чего развивается воспалительный процесс. Стенка кишки отекает, нормальное ее сокращение нарушается. Вещества, выделяемые микробами, попадают в кровь, что приводит к повышению температуры тела. Нередко воспалительному процессу способствуют хронические очаги инфекции (в желчном пузыре, поджелудочной железе, ротовой полости)



или перенесенная в прошлом тяжелая кишечная инфекция (дизентерия, сальмонеллез и др.).

**Ишемический колит.** Встречается обычно в пожилом возрасте, возникает из-за нарушения кровообращения в толстой кишке — хронического или острого. Главная причина хронического ишемического колита — сужение сосудов кишечника из-за

проходимости, кровотечением, а затем — перитонитом (воспалением брюшины). Проходящая (эпизодическая) форма ишемического колита носит название «перемежающаяся хромота кишечника». Она наблюдается при частичной закупорке нижней брыжеечной артерии и проявляется болью в левой половине или в середине живота сразу или

вскоре после еды, а кроме того — поносом, вздутием живота, иногда рвотой. При хронической форме ишемического колита больному назначают лекарства, снимающие спазм. При гангренозной форме, как правило, требуется хирургическое лечение.

**Лекарственный колит.** Провоцируется длительным применением слабительных средств

(препаратов корня ревеня, крушины, плодов жостера, листьев сенны и др.), антибиотиков, салицилатов, препаратов наперстянки и других лекарств.

**Токсический колит.** Возникает из-за отравления ядовитыми веществами (ртутью, свинцом, мышьяком, фосфором и др.).

По данным статистики, наибольшее распространение имеют колиты неинфекционного и нетоксического происхождения. Чаще всего колитом заболевают люди, допускающие длительные и грубые погрешности в питании: избыточное потребление мучной пищи, жареных блюд, жирных продуктов животного происхождения, злоупотребление алкоголем, однообразная еда. Особую роль в развитии колита играет хронический стресс.



Фото Юрия Стрельца

их атеросклеротического повреждения или воспаления. При хроническом нарушении кровообращения в толстой кишке боли появляются, как правило, через 30-60 минут после еды (на пике пищеварения). Прием большого количества пищи провоцирует болевой приступ, который бывает довольно интенсивным и продолжается несколько часов.

Самая тяжелая форма ишемического колита связана с **тромбозом** и **эмболией** (отрывом тромба от стенки сосуда). Если оторвавшийся тромб попадает в сосуды, снабжающие кровью толстую кишку, он может закупорить нижнюю брыжеечную артерию. При полной ее закупорке возникает некроз толстой кишки. Это проявляется приступом резчайших болей в левой половине живота, признаками кишечной не-



## Неспецифический язвенный колит

Это заболевание встречается достаточно часто (в нашей стране примерно у 1 человека на 100 тыс. населения). Это хроническое воспаление с развитием язвенно-некротических изменений в слизистой оболочке прямой и ободочной кишок. Болезнь может проявляться поносом с кровью и слизью, кровотечением из прямой кишки, болями в животе и потерей веса.

Причины язвенного колита до конца не выяснены. По всей видимости, главная роль в его возникновении принадлежит аллергии. Во многих случаях к улучшению состояния приводит исключение из питания пищевых аллергенов (молока, яиц). Некоторые зарубежные специалисты связывают это заболевание с перенесенными в детстве инфекциями и с искусственным вскармливанием. Имеют значение также наследственный фактор. При неспецифическом язвенном колите нарушаются иммунные процессы: в сыворотке крови образуются антитела к слизистой оболочке своей «родной» толстой кишки. Это приводит к изъязвлению слизистой, а в дальнейшем — к развитию колита. Затем в процесс включается вторичная инфекция (кишечная микрофлора), происходит поражение нервного аппарата кишки.

Диагноз язвенного колита устанавливается лишь после исключения всех других причин заболевания (прежде всего — инфекционных). Важно помнить, что при запущенном течении и неправильном лечении язвенный колит может осложниться злокачественным образованием.

## Характер течения: острый или хронический?

Воспаление толстой кишки может протекать по-разному. Острый колит, как и все острые воспалительные процессы в организме, имеет стремительное начало и бурное течение (длится от нескольких дней до нескольких недель). Хронический, как правило, протекает вяло и может беспокоить больного до конца жизни.

При *остром колите* появляются острая боль тянущего или спастического характера, урчание в животе, метеоризм, сопровождающиеся потерей аппетита и общим недомоганием. Стул — жидкий с примесью слизи (иногда и крови). В большинстве случаев температура тела повышается до 38 градусов. Возникают болезненные позывы к дефекации, которая, особенно при правостороннем колите, происходит до 10-15 раз в сутки (иногда даже чаще). Острый колит зачастую сопровождается одновременным воспалением тонкой кишки (острый энтероколит), а иногда — еще и желудка (острый гастроэнтероколит).

Основным проявлением *хронического колита* является неустойчивый стул (запоры чередуются с поносами). Часто после дефекации у больного остается ощущение неполного освобождения кишечника. При обострении процесса появляются ложные позывы к дефекации, которые сопровождаются отхождением газов и отдельных комочков каловых масс, покрытых тяжами или хлопьями слизи, либо слизи с прожилками крови, либо периодическим отхождением слизи в виде пленок.

Боль при хроническом колите обычно тупая, ноющая, иногда но-



сит спастический характер. Локализуется она преимущественно в нижней части живота, иногда — в левом подреберье, уменьшается после отхождения газов, акта дефекации, а также при воздействии тепла и приеме спазмолитических средств. Нередко возникают диспепсические явления: тошнота, отрыжка, горечь во рту, вздутие, урчание в животе, метеоризм.

Для больных с хроническим колитом характерны общая слабость, быстрая утомляемость, головная боль, снижение работоспособности, нарушение сна.

Снижение массы тела при хроническом колите часто связано с уменьшением количества потребляемой пищи из-за боязни того, что усилятся проявления заболевания, а также в результате длительного соблюдения чрезмерно щадящей диеты. Характерны гиповитаминозы и анемия, которые зачастую являются следствием бесконтрольного приема антибактериальных препаратов (многие антибиотики губительно действуют на нормальную кишечную флору, принимающую участие в синтезе витаминов и биологически активных веществ).

### Как ставится диагноз

При появлении описанных симптомов необходимо пройти обследование. Кишечные заболевания лечат специалисты — гастроэнтерологи и колопроктологи, но диагноз может установить и терапевт. При подозрении на колит пациенту предлагается пройти разные исследования — копрологическое, бактериологическое, эндоскопическое, гистологическое и рентгенологическое.

Обычно вначале исследуется кал

на присутствие яиц кишечных паразитов, паразитических простейших и патогенных бактерий (копрологический и бактериологический анализы). Если возбудитель не найден, проводится инструментальное и рентгенологическое исследование кишки с помощью гибкого световода, что позволяет осмотреть нижние отделы толстого кишечника.

При колоноскопии исследуется участок кишки протяженностью до 1-1,5 метра. При ректороманоскопии с помощью специального аппарата (ректоскопа) осматривается участок кишки до 30 см. И колоноскопия, и ректороманоскопия чаще выявляют отек, кровоточивость, реже — эрозивные изменения, скопления слизи или истонченность и бледность слизистой оболочки. При обнаружении подозрительных участков производят биопсию (берут крошечные кусочки ткани для последующего микроскопического анализа).

Один из рентгенологических методов — ирригоскопия, при котором толстую кишку предварительно наполняют контрастным веществом. Ирригоскопия при колите особых изменений со стороны кишечника не выявляет, регистрирует лишь функциональные нарушения (ускорение или замедление перистальтики кишечника, спастические сокращения или атонию кишечной стенки). При тяжелых формах колитов рельеф слизистой оболочки кишки изменен за счет воспалительного отека и инфильтрации, в некоторых случаях наблюдаются участки рубцово-воспалительного сужения просвета кишки.

При необходимости назначается ультразвуковое исследование органов брюшной полости.

О лечении колита речь пойдет в следующем номере.



Зураб Кекелидзе, доктор медицинских наук

# Компьютер — друг аутиста

*«Мы отличаемся от других людей и никогда не сможем стать такими, как все. Да и не хотим. Но мы имеем право на уважение окружающих и место под солнцем». Так говорил специалист по компьютерной графике Кевин Симпсон о себе и других, таких же, как он, — и не таких, как мы с вами. Чем же Симпсон отличается от нас? Степенью отстраненности от внешнего мира*

Аутизм (от гр. autos — сам) — это психическое расстройство, при котором человек не способен к контакту с внешним миром либо активно от него отстраняется. Людей, отказывающихся от общения с себе подобными, становится в мире все больше. Ученые опасаются, что скоро придется говорить о пандемии аутизма. По данным Министерства образования США, за последнее десятилетие минувшего века число аутистов в этой стране увеличилось на 273%.

Что же нас ждет? Неужели человечество так деградирует, что полностью утратит способность к общению? На эту тему с нашим корреспондентом беседует заместитель директора по науке Государственного научного центра социальной и судебной психиатрии им. В.П.Сербского профессор Зураб Ильич Кекелидзе.

Я бы поставил вопрос иначе. Нарастающий аутизм свидетельствует не о том, что человечество деградирует. Как раз наоборот, аутизмом

общество расплачивается за научно-технический прогресс. Авторитетный исследователь аутизма американка Темпл Грэндин утверждает, что одна из причин его распространения — широкое применение компьютеров. Аутизм уже называют «болезнью компьютерных хакеров». А я думаю, что разобщение людей началось гораздо раньше, просто сейчас под влиянием бурного научно-технического прогресса этот процесс ускорился. В последние десятилетия быт человека и социальная структура общества меняются слишком быстро.

Наши далекие предки веками передавали друг другу информацию только из уст в уста — так сказать, при личной встрече. При таком способе даже сугубо деловая мелочь имела эмоциональную окраску. Живое общение превратилось у человека в потребность, а потребность укоренилась в сознании и подсознании навсегда. Не зря же говорят: человек — существо коллективное.



Если он душевно здоров, одиночество угнетает его. Хотя бы изредка ему приходится страдать от недостатка общения.

Письменность позволила передавать информацию без личного контакта. Текст, конечно, заставляет работать воображение, пробуждает эмоции, но он заменяет собой живое общение. Можно сказать, что

При этом совсем не обязательно выходить из квартиры и видеть кого-нибудь из собеседников. Получается, с одной стороны прогресс открывает безграничные возможности для общения, а с другой — ведет каждого к самоизоляции.

Мы стремительно отдаляемся друг от друга. Я помню времена, когда люди ходили друг к другу в гости,

чтобы смотреть телевизор. Он тогда считался роскошью и имелся далеко не в каждом доме. В деревнях, когда к кому-то приезжал городской родственник, соседи собирались, чтобы послушать новости. Теперь мы можем получать и передавать информацию, не встречаясь ни с кем. Отпадает необходимость в умении устанавливать живые взаимоотношения друг с другом.

Собственно говоря, это и есть путь к аутизации. Но это и путь к расширению и облегчению общения!

Обратите внимание, как переговариваются по телефону современные старики. В их беседах почти нет обмена информацией, одни охи да вздохи. Кажется, прерви этот диалог в любом месте — и ничего не изменится. Верно, информации в такой беседе мало. Зато в избытке эмоции. А их, в отличие от информации, не хватает нам всем. Так вот, жалуюсь друг другу на жизнь, старики сверяют свое эмоциональное состояние и успокаиваются, когда чувствуют, что оно у них совпадает.

А вспомните собственные подростковые годы, время первой любви. Как трудно, как стыдно было сделать признание. Ведь при этом надо как минимум не покраснеть. А попро-



«Отказываясь от живого общения, человечество становится на путь аутизации», — считает Зураб Ильич Кекелидзе

книга стала первым крохотным шагом на пути к разобщению социума. За ним последовали другие — почта, телеграф, телефон...

Прошли века, появилась масса средств коммуникации, позволяющих и вовсе обходиться без непосредственного общения. Сегодня с помощью телевизора можно быть в курсе всех мировых новостей; с помощью мобильного телефона — связаться с любым человеком, где бы он ни находился; с помощью интернета ничего не стоит познакомиться с жителем любой страны...



буйте-ка с прыщами на лбу выглядеть независимо и раскованно (мечта мальчиков) или сногшибательно и неприступно (мечта девочек). Сколько признаний в любви не состоялось только потому, что для этого был необходим личный контакт.

Современным подросткам проще: послал sms — и сиди себе, жди ответа. Да и адресату легче: реагировать немедленно не обязательно, есть время хорошенько подумать над ответом. Мы создаем новые формы общения. При этом что-то приобретаем, а что-то теряем. Хорошо, если человек в состоянии выбрать тот или иной способ общения. Хуже, если он перестает в нем нуждаться.

Кевин Симпсон, слова которого процитированы в начале статьи, — аутист. При этом он специалист по компьютерной графике. В этом нет ничего удивительного. Многим аутистам ничего не стоит овладеть любым компьютерным языком, пользуясь только исходными кодами приложений. Их отличительная черта — ненависть к беспорядку, а компьютер — система жестко регламентированная, упорядоченная. «Аутист видит в компьютере близкое существо, — считает Эми Клин, ассистент профессора по детской физиологии Центра детского развития при Медицинской школе Йельского университета, — потому что компьютеры так же бескомпромиссны и негибки, как они сами». По непроверенным данным, от 5 до 20% сотрудников компании «Майкрософт» — аутисты.

Выдающиеся люди добились успеха во многом благодаря умению сосредотачиваться на поставленной задаче. А этим даром природа наградила аутистов сполна: они способны

всецело концентрироваться на своем занятии, не отвлекаясь ни на что. Видимо, поэтому среди аутистов так высок процент выдающихся людей. По данным западных исследователей, он достигает 20%, в то время как среди здоровых людей он не превышает 0,001%. (Из этого не следует делать вывод, что высокая концентрации внимания — признак аутизма.)

«Мы имеем право на уважение окружающих и место под солнцем», — сказал американец Кевин Симпсон. В его стране выделяется около 30 тысяч долларов в год на каждого аутичного ребенка, и это не считая поддержки благотворительных фондов. В США работают специальные адаптационные программы.

Но аутисту нужна не только государственная поддержка, ему необходима и родительская забота. Без этого его таланту трудно проявиться, развиться, реализоваться — словом, он может пропасть. На Западе стало престижным усыновлять детей с психическими отклонениями, в том числе и с аутизмом. Новоявленные родители прилагают большие усилия, чтобы воспитать аутиста и приспособить его к жизни. Но не следует думать, что они тешат себя мечтой вырастить второго Моцарта, Ньютона, Эйнштейна, Сальвадора Дали или вторую Агату Кристи (у всех этих знаменитостей исследователи находят признаки аутизма). Во-первых, воспитание детей с психическими расстройствами — дело трудное, требующее самоотречения. А во-вторых, надежды подает далеко не каждый страдающий аутизмом — большинство из них имеет средний уровень умственного развития. Просто в странах, где гуманно относятся к людям, бытует такое понимание гражданского долга



К слову, в начале XX века идею поселять психически нездоровых детей в состоятельные семьи вынашивал величайший российский психиатр Сергей Сергеевич Корсаков. Он считал, что воспитание в атмосфере здоровья и достатка принесет таким пациентам больше пользы, чем больничное лечение. А для усыновляющих это будет делом богоугодным и душеспасительным. Но идея не прижилась. Видимо, российское общество того времени не было готово ее реализовать. К сожалению, не готово оно к этому и сейчас.

Сколько российских граждан страдает аутизмом, точно не известно. По некоторым данным, на каждые 10 тысяч новорожденных у нас приходится 15-20 аутичных детей. В России до сих пор нет государственной программы по коррекции и лечению аутизма. Но еще важнее — отношение окружающих.

Есть две категории аутистов. Одни не страдают от того, что не похожи на других. Они часами могут тихо сидеть в шумной компании, а потом молча уйти, не заботясь о мнении окружающих. Другие мучительно хотят стать такими, как все, но болезнь им этого не позволяет. Ну не приходят им в голову идеи, способные заинтересовать или развеселить собеседников, потому они и молчат, потому и хмурятся. Но когда человек без конца молчит и, как говорится, все время в себе, он не понятен окружающим. А общество привыкло отторгать непонятное. Поэтому аутист у нас обречен на публичное одиночество.

В социологии есть понятие «стигматизация социума». Мы стигматизируем, то есть помечаем, друг друга в соответствии с положением в обществе. Скажем, быть руково-

дителем крупной фирмы престижно, а бомжом — унизительно. Негуманное общество отвергает всех, кто по какой-то причине «выпадает» из него. Человека с психическими отклонениями зачисляют в разряд неполноценных и попросту игнорируют. Это по-своему логично: люди пытаются себя обезопасить. Но, согласитесь, такая логика не делает чести homo sapiens.

В мире всегда были физически и психически нездоровые люди. Вероятно, это связано с особенностями развития человеческой цивилизации. По крайней мере, пока другого объяснения этому феномену не существует. Истории известны примеры, когда государство презрительно относилось к слабым, болезненным, «неполноценным» и даже пыталось освободиться от них. Заканчивались эти попытки весьма печально. В Древней Спарте, где жестоко расправлялись с ослабленными младенцами, перестали рождаться мыслители и поэты. Германию борьба за «здоровье расы» привела к полному краху.

Надо признать, что даже при той заботе, которой окружены аутисты на Западе, большинство из них не удается адаптировать в обществе. Вот статистика: 70% аутистов не имеют друзей, 95% не заводят собственные семьи, а на работу устраиваются только 20-30%. Но это вовсе не значит, что проблемой аутизма заниматься бесполезно.

Я не призываю немедленно начать реализовывать идеи Сергея Корсакова. Сначала следует подготовить общество к жизни рядом с теми, кто заметно отличается от большинства. Надо научиться принимать их, жить рядом с ними.

Записал Олег Грибков



# До трех — на всю жизнь



Чиновники размышляют: как обеспечить непрерывность образования? Как объединить все его звенья? Но такая интегральная система существовала во все времена. Это — семья, если в ней воспитывается не один ребенок. У нас в «Крепыше», как в большой семье, детишки разных возрастов обогащают друг друга. Двухлетки, разинув рот, наблюдают за лазаньем старших по «гимнастическому дереву». Они не просто запоминают, а «запечатлевают» эти навыки. Школьники обучают азам маленьких «крепышей». У всех вместе появляется ощущение единой семьи и... непрерывности процесса обучения



## Школьная программа

В «Крепыше» есть своя школьная программа. Она настолько естественно вливается в привычную самостоятельную деятельность в «Джунглях», что семилетний ребенок даже не замечает перехода. Единственное, что отличает первоклассника от дошкольника, — новые упражнения. В семь лет он выполняет на занятии 1 школьное упражнение, в 8 лет — 3, в 9 лет — 5, в 10 — 7, в 11 — 9.

В комплекс школьных упражнений входит, в частности, дыхательная гимнастика Стрельниковой. Это 96 движений, развивающих всю дыхательную систему. Дети постепенно осваивают их под названиями: «ладошки», «погончики», «насос», «кошка», «большой маятник» и т.п. Для них это продолжение игры, а по сути — подарок для здоровья на всю жизнь.

Не менее полезна методика, разработанная К.П.Бутейко. Расскажу, как мы выполняем упражнение на затаивание дыхания. Сначала ребенок делает несколько (не менее трех) вдохов-выдохов (диафрагмальное дыхание). Вдыхая носом, выпячивает живот, выдыхая через трубочку губ — втягивает его. Последний выдох делает плавно и не до конца. Теперь ему предстоит задержать дыхание. Надо включить секундомер и заметить цифру, при которой задержка дыхания вполне терпима (то есть до границы удовольствия). Допустим, от момента затаивания прошло 20 секунд. Делим это время пополам, получается 10 секунд. На это время можно продлить паузу (но не более!). Итак, через 30 секунд надо сделать вдох. По мере тренировки пауза воз-

Продолжение. Начало в №4-7 за 2005 г.

растает. Когда задержка дыхания на границе удовольствия подлится до 60 секунд, можно считать, что эффект оздоровления достигнут. Это профилактика многих заболеваний дыхательной системы.

Есть в нашей школьной программе и «Зарядка сборной России» — упражнения, направленные на профилактику самых распространенных детских недугов — плоскостопия и нарушения осанки. Приведу несколько примеров.

«Ходьба косолапо». Ребенок ходит, косолапя ступни, по окружности «Карусели», диаметр которой 4 метра. На следующем этапе упражнение усложняется — теперь оно носит название «Микулин косолапо». Что за странное сочетание? А дело в том, что академик А.А.Микулин придумал своеобразную виброгимнастику. Она довольно простая. Надо встать прямо, приподнять пятки всего на 1 см и стукнуть ими о пол. Такое движение выполняется с частотой 1 раз в секунду. В результате улучшается кровообращение в сосудах ног. Если к этому упражнению присоединить «ходьбу косолапо», то одновременно достигаются две цели: это прекрасная профилактика и венозного застоя, и плоскостопия. Ножки будут здоровыми, крепкими.

Особенно нравится ребятам упражнение «Разгон собак». Оно напоминает движения из каратэ. Надо согнуть руки в локтях и выбрасывать поочередно с ускорением то одну, то другую ногу как можно выше. Так, как будто вы обороняетесь от напавших на вас собак. Туловище надо отклонять в противоположном направлении. Сначала отбиваемся от собак, напавших спереди: выбрасыва-



ем ноги вперед, отклоняя корпус назад. Потом наклоняем туловище вперед, а ноги поочередно выбрасываем назад.

Это всего лишь несколько упражнений, их можно освоить дома с детьми. А в «Крепыше» они встроены в строгую систему, состоящую из 9 этапов и тренирующую весь организм ребенка.

### **Чрезвычайные ситуации и скрытые резервы**

Главная задача школы «Крепыш» — развить личность в ребенке. Необходимое условие для этого — вскрытие внутренних резервов. А происходит оно в экстремальной ситуации.

Генеральный конструктор А.А.Микулин в 58 лет попал с инфарктом в больницу. Провел там полгода, еле выкарабкался. И придумал свою систему борьбы со старостью. Благодаря этой системе, описанной им в книге «Активное долголетие», академик Микулин продолжал успешно трудиться до конца своих дней и умер в 90 лет.

Хирургу Н.М.Амосову из-за серьезных заболеваний позвоночника и сердца коллеги предсказывали не более 7-8 лет жизни. Он придумал «Режим ограничений и нагрузок», делал 100 движений на больной сустав. Эта восстанавливающая система возродила его, позволила продолжить творческий труд почти до 90 лет.

М.М.Котляров в 63 года был безнадежно болен, не мог пройти 200 м без одышки. Случайно ему попала статья академика Амосова о беге. Она опрокинула его представление о том, что здоровье надо беречь. «Здоровье надо завоевывать!» — понял Котляров и придумал «Рус-

ский закал-бег», помогший ему стать здоровым человеком. Помню заголовок одной из статей Котлярова: «Раньше, когда я был стариком».

У каждого из нас есть скрытые резервы. Именно за счет них иногда совершаются немыслимые подвиги. Летчик вылез из горящего самолета через крохотное оконце, а позже, на земле, не мог повторить этого, как ни пытался... Мать приподняла заднюю часть грузовика над коляской с ребенком... В водах Северного Ледовитого океана человек продержался более часа, ожидая помощи, перекрыв допустимый предел охлаждения организма в четыре раза...

Все это — примеры преодоления чрезвычайных ситуаций. Но то, что для взрослых чрезвычайно, для детей — буднично. Они еще не знают своих возможностей, их не сдерживает негативный опыт. Они все творцы, личности. Это весомый аргумент в пользу педагогической мудрости: «Воспитывать ребенка — значит учить его обходиться без вас».

### **Для младенца — лужа, для подростка — крыша**

Взрослый человек в большинстве жизненных ситуаций действует шаблонно, как исполнитель. Для ребенка весь мир нов, он смотрит на него широко открытыми глазами, перед ним сплошная череда чрезвычайных ситуаций.

Вот он на прогулке подходит к луже. Для взрослого лужа — известное препятствие. Он может на глаз оценить ее глубину и, особо не задумываясь, обойти. Для ребенка лужа нова и интересна. Она требует исследования. Каким оно будет, зависит от характера ребенка и способа воспитания в семье.



Один ребенок спросит у взрослого, что это такое, другой осторожно приблизится к ней, а третий ринется навстречу неизвестному. Реакция родителей — тоже разная. Один выдернет ребенка из лужи и даст подзатыльник. Другой объяснит: «Лужа мокрая и грязная. Ты можешь испачкаться и промочить ноги». Третий, предупредив о последствиях, не станет одергивать ребенка,



Будь моя воля, я бы ввел лужу-тест в семейную педагогику...

Лужа — только начало исследования мира. Подростков интересуют другие пределы: они стремятся вверх, их предел — крыша. В этом стремлении соединяются два желания — уединиться и возвыситься. И то и другое позволяет соотнести себя с целым миром. Скоро ему предстоит поиск своего места в мире. А решение этой задачи вряд ли возможно без вознесения и уединения.

### В экстремальной ситуации рождаются гении

В «Крепыше» «лужа» — холодный бассейн, «крыша» — спорткомплекс. У нас детский экстремизм признается нормальным явлением. А вот взрослый экстремизм отвергается.

Экстремизм малыша идет от

а будет наблюдать за его поведением. Это полезно: в такой мини-экстремальной ситуации можно узнать характер и темперамент своего чада. Да, обувь намокнет, прогулку придется прервать. Но потери, в общем, небольшие.



интуиции, от природы. А экстремизм родителей — от тщеславия. Навязанная извне чрезвычайная ситуация губительна. Ребенок должен экспериментировать только сам, полагаясь на собственную интуицию. В «Крепыше» ему предлагается для этого целый набор чрезвычайных ситуаций: прогревание в сауне, выход на снег, погружение в холодный бассейн, полет на «карусели», аэробный бег, занятия на спорткомплексе и многое другое.

Остановлюсь на спорткомплексе. Первый постулат: занятия происходят без страховки. В «Крепыше» установлены авторские модели «Стадиона в квартире», в которых учтены все неожиданности. Реальную опасность представляют другие модели — промышленные малогабаритные спортнаборы, в основе которых шведская стенка. Она действительно требует страховки. Самые маленькие попадают на ней в ловушку. Перебирая руками и ногами, как при ползании, они неожиданно для себя оказываются на самом верху. Чтобы ребенок не испугался, не оказался беспомощным, не упал, надо учить его осваивать ступеньки последовательно, со слезанием. Поднялся на первую ступеньку — слезь с нее и так далее.

Важны не наши представления о высоте, а восприятие ее ребенком. Авторский спорткомплекс высотой около 3 м семилетнему покажется 5-метровым, четырехлетнему — 10-метровым, а двухлетке — парашютной вышкой. Из этого вовсе не следует, что ребенка надо оберегать. Он как раз и стремится на «крышу». Надо просто предоставить ему вре-

мя для адаптации к этой «великой цели».

Шопенгауэр говорил: «Всякий ребенок в известной мере есть гений, и всякий гений в известной мере ребенок. Сродство обоих прежде всего обнаруживается в наивности и возвышенной простоте».

А вот слова философа Павла Флоренского: «Секрет творчества — в сохранении детства, детской интуиции на всю жизнь. Эта конструкция и дает гению объективное восприятие мира, и потому оно целостно и реально... Ибо суть гениальности мировосприятия — проникновение в глубь вещей... Наиболее типичны Моцарт, Фарадей, Пушкин — они дети по складу, со всеми достоинствами и недостатками этого склада».

Пересечение развивающегося интеллекта со спадающим импринтингом («запечатлением» навыков) приводит к вспышке, озарению. Такой «звездный час» в жизни ребенка может определить его склонности, профессию, судьбу.

Предлагаю формулу рождения гениев:

**Импринтинг + интеллект + вскрытие резервов =  
звездный час рождения гения**

Но это событие редкое, чрезвычайное, вероятностное. Оно может случиться, а может и не случиться. Чтобы успокоить родителей и вернуть их с небес на землю, я задаю им провоцирующий вопрос: «А нужен ли вам гений?». Ответы получаю разные: «Нужен»; «Не нужен», «Чему быть, того не миновать». Я соглашаюсь с последним ответом и предлагаю создать условия для проявления личности ребенка. А там — что Бог даст...

*Продолжение следует*



# Коэффициент эрудиции

1. Какое из этих произведений написал не Артур Конан Дойл?  
**A.** «Желтое лицо». **B.** «Женщина в белом» **C.** «Голубой карбункул». **D.** «Этюд в багровых тонах».
2. На каком пароходе Остап Бендер с Кисой Воробьяниновым отправились вдогонку за стульями?  
**A.** «Скрябин». **B.** «Антон Рубинштейн». **C.** «Эдвард Григ». **D.** «Бородин».
3. Кто из этих русских писателей прожил самую долгую жизнь?  
**A.** Пришвин. **B.** Бажов. **C.** Толстой. **D.** Бунин.
4. Кем по национальности был композитор Григ?  
**A.** Австрийцем. **B.** Чехом. **C.** Норвежцем. **D.** Немцем.
5. При каком правителе к России была присоединена территория Финляндии?  
**A.** Петр I. **B.** Екатерина II. **C.** Павел I. **D.** Александр I.
6. Что Платон называл движущимся подобием вечности?  
**A.** Землю. **B.** Жизнь. **C.** Время. **D.** Смерть.
7. Что было разбито о плот «Кон-Тики» при его спуске на воду?  
**A.** Арбуз. **B.** Бутылка рома. **C.** Бутылка шампанского. **D.** Кокосовый орех.
8. Когда была разрушена Берлинская стена?  
**A.** 1988 г. **B.** 1989 г. **C.** 1990 г. **D.** 1991 г.
9. Какая актриса сыграла роль Вари Синичкиной в фильме «Место встречи изменить нельзя»?  
**A.** Заклунная. **B.** Крюкова. **C.** Светличная. **D.** Данилова.
10. Кто озвучивал героиню Натальи Варлей в фильме «Кавказская пленница»?  
**A.** Румянцева. **B.** Гурченко. **C.** Марченко. **D.** Варлей.
11. На территории какой страны находится гора Килиманджаро?  
**A.** Кения. **B.** Танзания. **C.** Зимбабве. **D.** Уганда.
12. Куманика — это вид какой ягоды?  
**A.** Ежевики. **B.** Малины. **C.** Морошки. **D.** Княженики.



Ответы на стр.93



Галина Кузнецова, кандидат медицинских наук

# Кефир, йогурт или простокваша?

Кефир, йогурт, простокваша, ряженка, ацидофилин, мацони — каких только кисломолочных продуктов не встретишь на прилавках магазинов! Что выбрать, что полезнее? Старший научный сотрудник НИИ питания РАМН Галина Григорьевна Кузнецова уже рассказывала о молоке и кисломолочных продуктах — простокваше, ацидофиле, йогурте. Сегодня она продолжает тему

## Грибки здоровья

Как известно, кисломолочные продукты получают в результате сквашивания молока или сливок различными, преимущественно молочнокислыми, микроорганизмами с добавлением или без добавления дрожжей и уксуснокислых бактерий.

Кисломолочные продукты, для закваски которых (помимо молочнокислых бактерий) используются и дрожжи, являются продуктами смешанного (молочнокислого и спиртового) брожения. К таким продуктам относится кефир.

### Кефир

Кефир — пожалуй, самый популярный из всех разновидностей кисломолочных продуктов. Для его приготовления используют закваску, приготовленную самой природой, — кефирные грибки (сообщество микроорганизмов: молочно-

кислые палочки и кокки, уксуснокислые бактерии и дрожжи). Грибками их называют потому, что зернышки кефира в молоке увеличиваются во много раз — растут, действительно, как грибы.

Кефир прекрасно утоляет жажду, регулирует функции желудочно-кишечного тракта, повышает выведение мочевины и других продуктов азотистого обмена, помогает работе почек. Поэтому он рекомендуется при гастритах, синдроме раздраженной толстой кишки и других заболеваниях желудочно-кишечного тракта. (Надо помнить, что однодневный кефир слабит, а трехдневный — крепит.)

В нашем институте апробирована методика использования кефира в лечении язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки. Больным рекомендуется принимать свежий кефир с подсолнечным маслом (столовая ложка масла на стакан кефира) в течение 1,5-3 месяцев.

Окончание. Начало в №7 за 2005 г.

Фото Виктора Ахлмова

спирта  
и углек  
деляем  
углекис  
и тем  
ные усл  
лочноки  
проходя  
ет его д  
усвоение  
те. В зав  
ски, усло



Очень полезен кефир при нарушениях работы сердца, атеросклерозе, гипертонии, а также при ожирении, подагре и даже онкологических заболеваниях.

### «Алкогольные» кисломолочные напитки

Кисломолочные продукты смешанного брожения содержат небольшое количество этилового



спирта. Вообще присутствие спирта и углекислого газа очень важно. Выделяемый при спиртовом брожении углекислый газ вытесняет кислород и тем самым создает благоприятные условия для размножения молочнокислых бактерий. Кроме того, проходя через сгусток, газ разбивает его до мелких хлопьев, улучшая усвоение в пищеварительном тракте. В зависимости от состава закваски, условий сквашивания и созре-

вания продуктов накапливаются также ароматические вещества, витамины, антибиотикоподобные и другие субстанции. В частности, накопление ароматических веществ определяет специфический вкус и запах различных кисломолочных продуктов.

К продуктам смешанного брожения, помимо кефира, относятся айран — национальный напиток народов Кавказа, а также кумыс, шубат, курунга, тан. Для изготовления айрана пастеризованное цельное или обезжиренное молоко заквашивают чистыми культурами молочнокислого стрептококка, болгарской палочки и дрожжей. По окончании сквашивания в сгусток добавляют соль и предварительно газированную питьевую воду. В готовом виде — это слабосоленый газированный напиток с легким привкусом дрожжей.

Содержание спирта в кефире — 0,01-0,03%, в айране — 0,6%, в кумысе из коровьего молока спирта уже больше — почти 1%, а в кумысе из кобыльего молока еще больше — 1,2-1,9%, в курунге — 0,55-1%, в шубате из верблюжьего молока — 0,9-1,3%.

### Источник полезных веществ

Все кисломолочные продукты, несмотря на значительные отличия по составу и свойствам, характеризуются высокой пищевой ценностью. Они — важнейший источник прежде всего полноценного белка. Белки молока, а значит и кисломолочных продуктов, содержат почти все известные аминокислоты, в том числе незаменимые. Белок в кисломолочных продуктах легче переваривается в организме за счет образования в кислой среде мелких



хлопьев, которые быстрее переходят из желудка в кишечник.

Известно, что кисломолочные продукты — источник кальция, необходимого всем: детям и подросткам — для формирования костной системы, беременным женщинам — для сохранения зубов, людям среднего и пожилого возраста — для профилактики остеопороза. Усвоение и кальция, и молочного сахара лактозы тоже существенно улучшается, поскольку молочная кислота переводит их в более биодоступную форму. Также более биодоступными являются и другие макро- и микроэлементы кисломолочных продуктов, например фосфор, магний, железо, цинк.

В кисломолочных продуктах есть и витамины: группы *B* (особенно много витамина *B*<sub>2</sub>), фолиевая кислота. Их молочный жир обеспечивает организм витамином *A*, необходимым для улучшения зрения, устранения сухости и ороговения кожи, что крайне важно для пожилых.

Ферменты кисломолочных микроорганизмов восполняют недостаток ферментов в организме человека. Это, в частности, касается лактазы (фермента, разлагающего молочный сахар — лактозу). Как известно, приблизительно у 10-20% людей есть врожденный дефицит (или даже отсутствие) лактазы. После перенесенных кишечных заболеваний, а также с возрастом многие не могут употреблять молочные продукты — молоко вызывает у них вздутие кишечника, в некоторых случаях диарею и общий дискомфорт. Зато при использовании в пищу продуктов, содержащих живые молочнокислые бактерии, неприятных ощущений не возникает, поскольку эти бактерии разлагают

лактозу на глюкозу и галактозу, которые хорошо усваиваются.

Образующиеся при сквашивании молочная и другие кислоты, а также антибиотические вещества подавляют жизнедеятельность вредных микроорганизмов, а это повышает устойчивость человека к инфекционным заболеваниям. Сами же молочнокислые бактерии являются представителями нормальной микрофлоры ряда отделов пищеварительного тракта человека — ротовой полости, желудка, кишечника — и активно участвуют в процессах обмена и защите человека от патогенных микроорганизмов.

Благодаря присутствию витаминов и других биологически активных веществ, содержащихся в самом молоке и вырабатываемых живыми микроорганизмами при заквашивании молока, кисломолочные продукты оказывают тонизирующее действие на состояние нервной системы и обмена веществ.

### Что такое пробиотики

Пробиотиками (от греч. «пробиос» — «для жизни») называют живые культуры бактерий, которые поддерживают нормальную микрофлору в пищеварительном тракте. Это преимущественно бифидобактерии, молочнокислые, пропионовые бактерии, молочнокислые стрептококки и другие. Они обладают рядом полезных свойств, в частности способностью подавлять размножение гнилостных и патогенных микроорганизмов.

Но простое присутствие в кефире или йогурте какого-то вида полезных микроорганизмов не гарантирует им пробиотических свойств. Чтобы такие свойства появились, в процессе заквашивания молока или уже в готовый продукт надо допол-



## Бифи-, лакто- и другие

Для обогащения продуктов используют бифидобактерии — это защитная микрофлора толстой кишки человека. Причем каждый вид бактерий свойственен определенному возрасту человека: *Bifidobacterium bifidum*, *Bifidobacterium longum*, *Bifidobacterium infantis*, *Bifidobacterium breve* — характерны для кишечной микрофлоры детей, *Bifidobacterium adolescentis* и *Bifidobacterium longum* — для взрослых людей, *Bifidobacterium adolescentis* является представителем микрофлоры кишечника пожилых людей.

Зачем знать такие подробности? Дело в том, что если, например, для приготовления продукта использовать культуры бифидобактерий, характерные для детей, взрослым это не принесет вреда, они даже почувствуют себя моложе. А вот детям, особенно раннего возраста, лучше не употреблять продукты с «пожилыми» бифидобактериями *Bifidobacterium adolescentis*. Так что, если вы, например, покупаете для своего малыша биокефир, обращайте внимание на то, какие бифидобактерии использовались для его приготовления.

Есть и такой вид бифидобактерий, который не относится к кишечной микрофлоре человека, однако он очень технологичен и его широко применяют для обогащения кисломолочных продуктов в Европе, в частности во Франции. Это *Bifidobacterium animalis* — бифидобактерии, выделенные из молочных продуктов животного происхождения. Клинические испытания, проведенные среди детей, переболевших кишечными инфекциями, показали, что такие молочные продукты ока-

нительно ввести пробиотики, то есть те живые микроорганизмы, благодаря которым здоровье человека и его самочувствие улучшаются. Тогда полезность кисломолочных продуктов многократно возрастает, почему их и начинают использовать для лечебного или профилактического питания.

В нашем ГУ НИИ питания было изучено воздействие традиционной простокваши на состояние кишечной микрофлоры у детей раннего возраста. До приема простокваши у всех детей были обнаружены выраженные в различной степени нарушения состава кишечной микрофлоры, которые обычно объединяются в понятие дисбактериоз. После двухмесячного приема простокваши степень выраженности дисбактериоза уменьшилась. Во-первых, это произошло за счет того, что возросло количество молочнокислых бактерий (представителей защитной микрофлоры кишечника) и нормализовалось содержание энтеробактерий (кишечных палочек), являющихся представителями нормальной микрофлоры. Во-вторых, у значительного числа детей эти группы полезных бактерий повысили способность подавлять рост сальмонелл, цитробактера, энтеробактера, синегнойной палочки и прочих бактерий, вызывающих или усугубляющих кишечные заболевания. У 50% наблюдаемых детей улучшились показатели иммунитета. Но у детей, которые ранее переболели острыми вирусными инфекциями и принимали антибиотики, улучшений не наблюдалось. Почему? Оказывается, в традиционной простокваше, хоть она и полезный пищевой продукт, пробиотические свойства выражены недостаточно.



зывают положительное влияние на кишечную микрофлору и улучшают состояние здоровья.

Есть и третья разновидность микроорганизмов, не относящаяся ни к человеку, ни к животному, но она тоже очень полезна. Это, например, болгарская палочка, выделенная из болгарского йогурта.

Из пробиотических видов лактобацилл для обогащения кисломолочных продуктов используют, к примеру, *Lactobacillus acidophilus* — ацидофильную палочку, *Lactobacillus casei* — сырную палочку (она, в частности, содержится в продуктах «Актимель», «Иммунеле») и др.

Помимо бифидо- и лактобактерий, кисломолочные продукты обогащают также пропионовыми бактериями (в частности, их содержит кисломолочный напиток «Бифитон»). Эти микроорганизмы также играют активную роль в метаболических процессах, происходящих в пищеварительном тракте, повышают иммунитет, снижают уровень холестерина, уменьшают риск заболевания раком.

### Помощники пробиотиков

Помимо обогащения живыми микроорганизмами (пробиотиками), кисломолочные продукты обогащают пребиотиками. Это пищевые вещества, которые не всасываются в верхних отделах пищеварительного тракта человека. Они обладают способностью избирательно стимулировать рост или биологическую активность представителей защитной микрофлоры кишечника, способствуя тем самым поддержанию ее нормального состава.

К пребиотикам, используемым для обогащения кисломолочных продуктов, относятся лактулоза — дисахарид (обладающий послаб-

ляющим действием), пектины, олиго- и фруктоолигосахариды. Все эти вещества содержатся в клетчатке различных растений — овощей, фруктов, бобовых. В частности, пектинами богаты яблоки, цитрусовые.

Возникают вопросы: чем действие пробиотических и пребиотических кисломолочных продуктов отличается от фармакологических препаратов или биологически активных добавок, содержащих эти полезные бактерии и вещества? И нельзя ли кисломолочными продуктами с доказанными про- и пребиотическими свойствами устранять дисбактериоз? Ведь гораздо приятнее заменить таблетки или капсулы вкусным кефиром или йогуртом.

Увы, это непросто. Употребление в пищу кисломолочных продуктов, обогащенных бифидо- или лактобактериями, которые аналогичны этим же культурам, используемым в фармпрепаратах, безусловно, полезно и может оказать профилактическое действие, но содержание в них пробиотических микроорганизмов значительно ниже, чем в фармакологических препаратах и биологически активных добавках. Для восстановления нарушений кишечной микрофлоры кисломолочный продукт надо принимать в количестве не менее 400 мл (в 2 приема) ежедневно на протяжении не менее 3-4 недель.

Но это еще не все: необходимый для лечения молочнокислый пробиотик можно подобрать только на основании результатов бактериологического исследования кишечной микрофлоры, поскольку разные микроорганизмы существенно различаются по своему действию.



## Пьем кисломолочные напитки

Включение кисломолочных продуктов в режим питания, безусловно, полезно, оно укрепит защитную микрофлору пищеварительного тракта и защитит от кишечных инфекций и вирусных заболеваний. Однако при наличии хронических заболеваний не только желудка и кишечника, но и других органов и систем организма необходимо выяснить и устранить причины развития дисбаланса в микрофлоре кишечника. Нередко в таких случаях необходимо дополнительное включение адсорбентов, иммуномодуляторов и других средств. И несомненно, здесь очень важным является адекватное питание.

Часто возникают вопросы: почему при наличии живых микроорганизмов кисломолочные продукты имеют такие длительные сроки хранения? сохраняются ли микроорганизмы в жизнеспособном состоянии?

Сроки хранения устанавливают при экспертизе, которую проходят все продукты. Срок годности, обозначенный на этикетках, гарантирует сохранение живых микроорганизмов в продукте при соблюдении технологии его изготовления, условий хранения и транспортировки, то есть на всех этапах прохождения к потребителю. Поскольку после окончания сквашивания для прекращения активной жизнедеятельности микроорганизмов кисломолочные продукты обязательно охлаждают, то и в торговой сети, и у потребителя они должны храниться в холодильнике. Иначе качество может ухудшиться, и продукты могут даже стать непригодными к употреблению.

В настоящее время выбор кисло-

молочных продуктов так велик, что просто трудно ответить на вопрос, какие из них предпочтительнее. Поэтому скажу лишь, что лучшими являются те из них, которые приготовлены на натуральном молоке хорошего качества, находятся в неповрежденной упаковке и имеют не истекший срок годности. Желательно, чтобы они были обогащены пробиотическими микроорганизмами и пищевыми волокнами-пребиотиками, а также витаминами или добавками биофлавоноидов (боярышника, шиповника). А вообще лучше следовать своим вкусам.

*Как долго можно употреблять кисломолочные продукты, при том что они могут содержать пробиотики и пищевые волокна?* Кисломолочные продукты — это все-таки продукты, а не лекарства, поэтому их можно употреблять сколь угодно долго. Надоело — сделайте перерыв.

Но если вы поставили цель избавиться от дисбактериоза и вообще улучшить здоровье, то этого можно достичь лишь при длительном употреблении (не менее 30-60 дней) кисломолочных продуктов и в достаточном количестве — 200-400 мл в день, в зависимости от состояния кишечной микрофлоры.

Особенно это важно для тех, кто переболел простудными заболеваниями, заболеваниями вирусной или бактериальной этиологии и принимал антибиотики. Даже при отсутствии нарушений функциональной деятельности кишечника (поносов, запоров, неустойчивого стула) кисломолочные продукты следует употреблять в пищу в течение не менее 14 дней. С учетом многолетнего опыта наших здравниц это лучше делать на ночь или вне приемов пищи.



Татьяна Порецкая

# Любовь В СТИЛЕ ЭПОХИ

*Может быть, испытывать любовь могут не все? Сторонники сексуального анархизма и примитивизма готовы признать: прекрасная, благородная любовь существует, но требует особых способностей. Огромное количество людей, — вздыхают они, — живут сексуальной жизнью, женятся, рожают детей, но не знают любви, встречают ее только в кино, литературе, искусстве. У них просто нет способности к любви, как у других нет способности к математике, музыке или живописи. Так ли это?*

## О способности к любви

Думающих так ученых — единицы, но они есть. Думающих так обычных людей гораздо больше, но их понимание вопроса не так бескорыстно, как у ученых, которые судят о предмете беспристрастно.

Лично мне не кажется, что существуют какие-то особенные способности к любви, но не могу не согласиться, что есть множество людей, которые прожили жизнь, имели сексуальный опыт, но никогда не знали любви. Противоречие? Ничуть. Каждый здоровый человек способен заниматься физкультурой, и если, несмотря на это, встречаются слабые физически люди, то вовсе не потому, что у них нет каких-то мифологических способностей к физкультуре, а потому, что у них не было стимулов ею заниматься.

Справедливости ради следует сказать, что существуют, конечно, люди с серьезным психическим изъяном, которые и в самом деле неспособны к любви, но их меньшинство.

Против того, что способность к любви доступна только некоторым, говорят некоторые наблюдения и факты. Во-первых, можно заметить, что стремление к любви есть у всех людей. В процессе индивидуального развития личности постепенно меняются формы, предметы и цели эмоциональных связей, но сама потребность в таких связях остается неизменной. А ведь потребности, как правило, возникают только на почве уже имеющихся способностей их удовлетворить.

Незрячий от рождения не имеет спонтанной потребности смотреть кино или любоваться прекрасным пейзажем просто потому, что у него не было возможности переживать

Продолжение. Начало в №5-7 за 2005 г.



онники сексу-  
ль: прекрасная,  
ых способно-  
и, — живут сек-  
знают любви,  
е. У них просто  
ости к матема-  
?

ди следует ска-  
т, конечно, люди с  
ским изъясном, ко-  
еле неспособны к  
инство.  
о способность к  
лько некоторым,  
е наблюдения и  
можно заметить,  
юби есть у всех  
индивидуально-  
ости постепенно  
предметы и цели  
азей, но сама по-  
связях остается  
дь потребности,  
икают только на  
дихся способно-  
ить.  
ждения не имеет  
бности смотреть  
сья прекрасным  
отому, что у него  
ости переживать

подобные впечатления. Тот, кто ли-  
шен музыкального слуха, не стре-  
мится играть на скрипке или петь  
соло, но если вопреки рассудку он  
будет этого добиваться, то не для  
того, чтобы наслаждаться музыкой,  
а чтобы избавиться от чувства не-  
полноценности, которое его мучает  
при сравнении с людьми, обладаю-  
щими музыкальным слухом.

Против существования врожден-

Сами об этом они говорят примерно  
так: "Да, тогда это было совершенно  
другое, тогда что-то со мной проис-  
ходило, что-то такое я чувствовал,  
переживал..." Но тут же снисходи-  
тельно добавляют: "Но мне было  
только пятнадцать лет. Я был совсем  
зеленый и верил в разные глупости.  
Даже не умел воспользоваться си-  
туацией". Но неприязнь к той несме-  
лой первой любви, как правило, ок-



Фото Геннадия Михеева

Разве эти двое могут поверить, что любовь бывает только в книжках?

ной способности к любви говорит и  
другой факт. Даже наиболее цинич-  
ные молодые люди, которые твердят,  
что не существует никакой любви,  
длящейся дольше, чем половой акт,  
пережили (хотя бы во времена ран-  
ней юности) чувства другого рода.

рашена волнением, следа которого  
нет и в помине при воспоминании об  
иных ситуациях, которыми он много  
раз сумел воспользоваться.  
Против существования врожден-  
ной способности к любви говорит и  
вся атмосфера, которая окружает



людей, ограничивающих свою эмоциональную жизнь только "налаживанием сексуальных связей". Это атмосфера вечного неудовлетворения, пустоты, беспокойства. Множественные анархичные сексуальные контакты, лишенные глубоких чувств, приносят только кратковременную физиологическую разрядку, которая одновременно пост фактум сочетается с неприязнью к партнерше и с отвращением к самому себе.

Статистика сексуальных успехов (нередко в самом деле записанных и скрупулезно подсчитанных) должна убедить молодого человека и других в том, что он в этом деле настоящий гусар и умеет пользоваться жизнью. Но он не может в этом убедить ни других, ни себя. И по-прежнему чувствует ту же пустоту, неудовлетворенность, отсутствие гармонии, которые заглушает дальнейшими похождениями, эксцессами, новыми победами.

Для чего я это описываю? Для того чтобы сделать очевидный вывод: раз люди ощущают в таких случаях пустоту и беспокойство, значит, есть у всех нас потребность в чем-то другом, помимо физического контакта и снятия сексуального напряжения.

Обезьяна барабанит по фортепьяно и может ударить по клавишам столько же раз, сколько и пианист, играющий Чайковского. Да что там, гораздо больше и громче, используя все свои конечности. Однако от этой стукотни получится только раздражающая слух какофония. Хотя звуки обезьяны будут извлекать, как и пианист, из того же "бештейна".

Так что в нашем случае следует скорее говорить не об отсутствии способности к любви, а об отсутст-

вии сексуальной культуры и отсутствии умения жить. Ведь, живя без любви, мы себя обедняем.

С другой стороны, хорошо известно, что в процессе развития личность порой приобретает черты, способствующие появлению особенного психологического уродства, каким является неспособность одарить любовью другого человека. Людям, которые и в самом деле не способны любить, при связях с другими ничего не остается, кроме секса. К психическим чертам такого рода относятся нарциссизм, эгоцентризм. Эти черты настраивают человека только на получение от других, без всякой склонности отдавать другим, что и является условием всякой любви.

Впрочем, даже люди с такими чертами, если они молоды, не должны чувствовать себя обреченными на наказание прожить всю жизнь без любви. Ведь все качества личности достаточно пластичны и способны меняться под воздействием воспитания и самовоспитания. Если, конечно, очень этого захотеть. В общем, способность к любви можно развивать, как всякие другие способности человека.

### Метаморфозы любви

В своем индивидуальном развитии от младенчества до старости человек проходит длинный путь не только с точки зрения физической или интеллектуальной, но и эмоциональной зрелости. Психологи построили шкалу, состоящую из разных этапов и фаз эмоционального развития человека, его эротических и эмоциональных переживаний. Наметим общую схему. Начнем с периода, предшествующего времени созревания, опуская период младенчест-



ва, раннего и позднего детства, хотя у отдельных личностей и в это время происходит много значительного. Например, М.Ю.Лермонтов в своих автобиографических заметках писал: "Кто мне поверит, что я уже знал любовь, имея 10 лет от роду... Говорят (Байрон), что ранняя страсть означает душу, которая будет любить изящные искусства. Я думаю, что в такой душе много музыки".

Психологи построили шкалу развития, опираясь на статистику. Разумеется, есть люди, выбивающиеся из общего правила. Некоторые в своем развитии так и остановились на том или ином этапе или тот или иной этап оказался в их развитии доминантным. Судите сами.

### Предпубертатный этап

Это переход от детства к юности, который длится у девочек с 11 до 13 лет, у мальчиков — с 12 до 14. В этот период происходит открытие себя как существа, наделенного полом, обнаружение различия между мальчиками и девочками. Представители противоположного пола неожиданно становятся существами загадочными и чужими, о которых мало что известно, с которыми непонятно, как себя вести. Это чувство беспокойства маскируется внешней враждебностью. Девочки объявляют всех мальчишек идиотами и неотесанными дубинами. Мальчики, в свою очередь, объявляют всех девчонок глупыми гусынями, уродинами, демонстрируют гордость, клянутся, что никогда не женятся, и поддерживают друг в друге презрение к "бабам". Прекращаются всякие общие игры мальчиков и девочек. Даже братья и сестры в этом возрасте отдаляются, обвиняя друг друга во всевозможных грехах, часто дерутся и т.д.

Трудно не склонить голову перед мудростью природы, которая в этом небезопасном возрасте и на переломном этапе жизни охраняет еще не созревшие души барьером неприязни и вражды, спасая их от преждевременных сексуальных контактов. Однако разбуженная половая активность ищет выход и находит его в изливании своих чувств, часто окрашенных сексуально, на представителей того же самого пола. Девчонки этого возраста "влюбляются друг в друга до сумасшествия", пишут друг другу пламенные письма, клянутся в "верности до гроба", нежничают. Это нормальное проявление довольно поверхностного и проходящего гомосексуализма, имеющего возрастной характер. То же происходит и с мальчиками, правда, без излишней экзальтации, нежности и сентиментальности.

В этот период у воспитателей, особенно в интернатах и детских домах, возникает проблема уберечь воспитанников от контакта с настоящим гомосексуалистом. Опасность состоит в том, что у некоторых подростков сексуальное развитие может остановиться на этом этапе на длительный срок, а то и навсегда.

### Пубертатный период

После фазы беспокойства и дисгармонии молодые люди переходят в новую фазу эмоционального и сексуального развития — пубертатный период (девочки — 12-15 лет, мальчики — 14-16 лет). В это время молодые люди открывают свое "я". Они начинают вести дневники, писать стихи и письма (часто для себя). Характерна тоска без причины, тоска "неизвестно о чем и почему". Наконец цель находится: это любящий человек, все понимающий, со-



чувствующий, скрашивающий их одиночество, которое так характерно для этого возраста.

Рождается первая юношеская любовь, в которой сексуальность — только неосознаваемый фон, а на первое место выдвигаются эмоциональные и духовные потребности. Какое-либо соединение любви с сексом кажется в этом возрасте убийством самой любви, чем-то низким, не достойным ни предмета любви, ни самой любви. Любовь и секс пока отделены друг от друга, несовместимы. Содержание любви этого периода — совместное переживание беспредметной печали и тоски, совместное хождение, взявшись за руки, по таинственному миру, где самыми таинственными кажутся себе влюбленные.

Сейчас, похоже, этот этап эмоционального развития сокращен до минимума. Однако он существует как необходимый мост, соединяющий две совершенно разные фазы развития человека. А сокращен этот период из-за моды на прагматичность, из-за высмеивания "сентиментальности". И хотя такая любовь существует, из-за боязни быть осмеянным никто не спешит ее обнаружить, чтобы не прослыть старомодным.

### **Первая юношеская любовь**

От первой любви периода созревания следует отличать первую любовь молодого возраста. У девушек (согласно статистике) это возраст между 16,5 и 20 годами, у юношей — между 17 и 21.

В предыдущий период развития эротизм идеальной любви был оторван от секса. У молодых людей постарше обе эти составляющие сли-

ваются в одно русло. Психологи отмечают у юношеской любви две формы — низшую и высшую, или, лучше сказать, примитивную и более развитую.

Первая иначе называется влюбленностью. Тут главное внимание обращается на внешние черты партнера: фигуру, лицо, грацию, силу и т.д. Внешний вид, голос, цвет волос, форма ног заслоняют характер и ум. Потом, как правило, следует разочарование. Но, поскольку само чувство не было глубоким, скоро находится другой объект для влюбленности.

Другая форма любви гораздо глубже и важнее, но и опаснее. Это первая любовь в полном смысле слова. Она тоже требует от партнера внешней красоты, но красоты одухотворенной самой личностью, ее характером, умом, волей и т.д.

Почему психологи считают ее небезопасной? Жизненный опыт учит, что первая любовь редко приводит к крепким и длительным связям. Неумение сосуществовать с этой любовью и последующий разрыв наносят серьезные психические раны, порождают болезненное разочарование.

Слишком неосторожное доведение первой любви до совершенных форм как в эротической, так и в сексуальной плоскости, ее недолговечность и мимолетность могут вызвать ложное убеждение, что настоящей, длительной любви вообще не существует, что все чувства — это обман для наивных, что и мужчины и женщины ищут в этой области только сексуального удовлетворения, доступного без всякой этой "любовной комедии". О последствиях такой философии мы уже говорили в самом начале.

*Продолжение следует*



Алла Юнина

# Лунная гимнастика

*Лунные ритмы сильно влияют на наш организм. Если следовать им, то можно поддерживать себя в хорошей физической форме. Именно для этого и нужна лунная гимнастика Иоганны Паунггер и Томаса Поппе. В этот раз вы узнаете, какие упражнения они рекомендуют выполнять в дни, когда Луна находится в знаках Рака и Льва*

«Каждый из нас сад, а садовник в нем воля. Расти в нас крапиве, иссопу или тмину, чему-нибудь другому или многому, загдохнуть ли без ухода или пышно разрастись — все му этому мы сами господа». Эта цитата из Уильяма Шекспира как нельзя лучше выражает смысл наших дальнейших рассуждений.

Человек должен набраться мужества и понять, какой вклад лично он внес в развитие своих недугов. Наберитесь мужества, посмотрите в зеркало и не пытайтесь обмануть самого себя, советуют Иоганна Паунггер и Томас Поппе. Самообман — это самый надежный способ превратить свои усилия по улучшению самочувствия в недостижимую цель. Если болезнь является для вас великопным поводом снять с себя всякую ответственность, если она приносит вам гораздо больше выгод, чем неудобств, потому что истина вам не нужна, то не удивляйтесь и дурным последствиям такого отношения к самому себе.

Продолжение. Начало в №5-7 за 2005 г.

Но если вы стремитесь к самосовершенствованию, в добрый путь. Однако мало осознать свои ошибки, замечают Паунггер и Поппе. Без активных действий во благо своего здоровья, без стремления к изменению своей жизни вы ничего не добьетесь. Если вы, например, поняли, что ваше легкомыслие привело вас к тому, что вы выпиваете в день не меньше 10 чашек кофе и ваши физические неприятности связаны именно с этим, то надо сделать следующий шаг. Может быть, для начала заменить 10 чашек кофе на 5 чашек травяного чая?

Хороший шанс изменить отношение к собственному здоровью дает лунная гимнастика. Выполняя ее каждый день, вы сделаете первый шаг на пути к новой жизни.

Хочу напомнить, что перед каждым комплексом упражнений, рекомендуемым Иоганной Паунггер и Томасом Поппе выполнять в дни, когда Луна находится в том или ином знаке Зодиака, надо всегда выполнять три основных, описанных в пятом номере нашего журнала.



## Луна в знаке Рака

Активная энергия, которой заряжены все дни Рака, оказывает свое действие на грудь, легкие, желудок, печень и желчный пузырь. Какие же упражнения рекомендуют Иоганна Паунггер и Томас Поппе выполнять в эти дни?

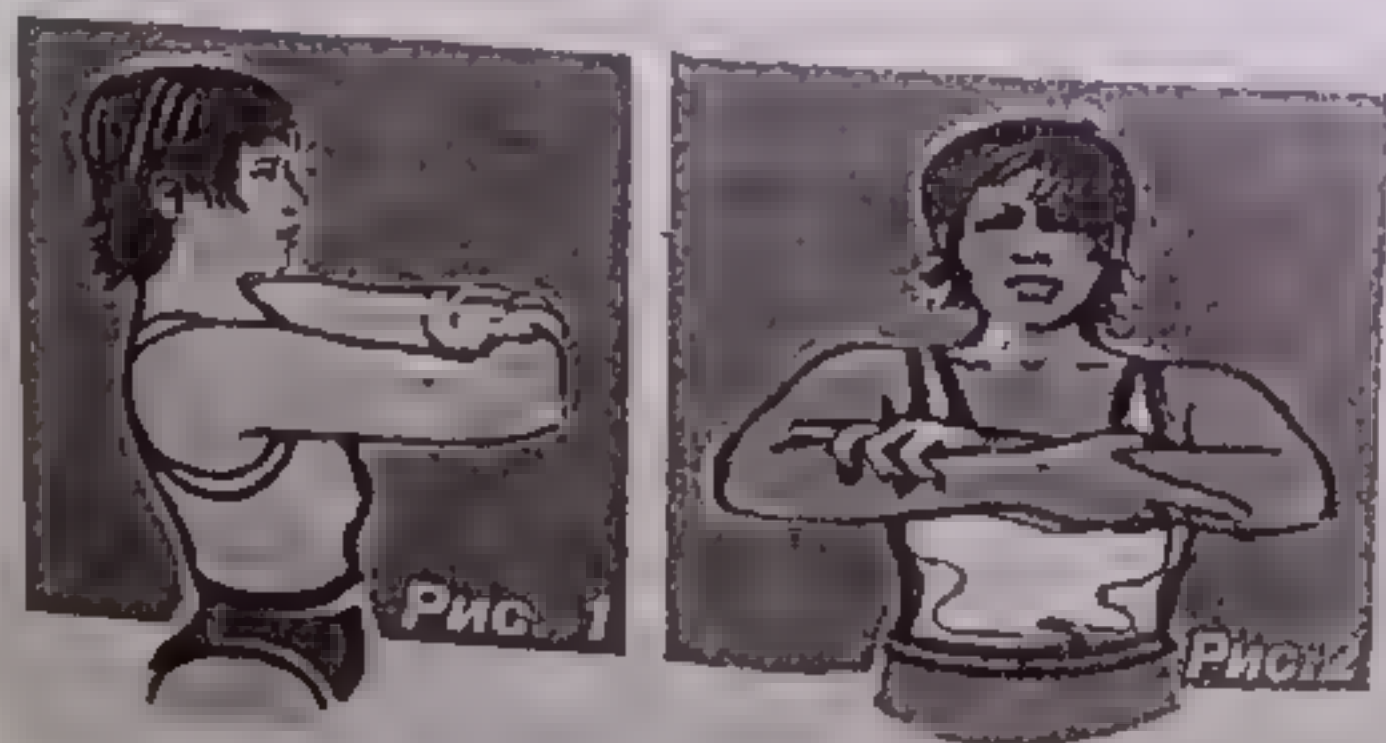
**1-е упражнение.** Это упражнение можно назвать энергетическим, поскольку оно стимулирует меридиан желчного пузыря. Есть у него и еще один приятный для женщин эффект — оно улучшает форму груди.

Поднимите руки на уровень груди. Правой рукой возьмитесь за левое предплечье, левой — за правое (рис. 1, 2).

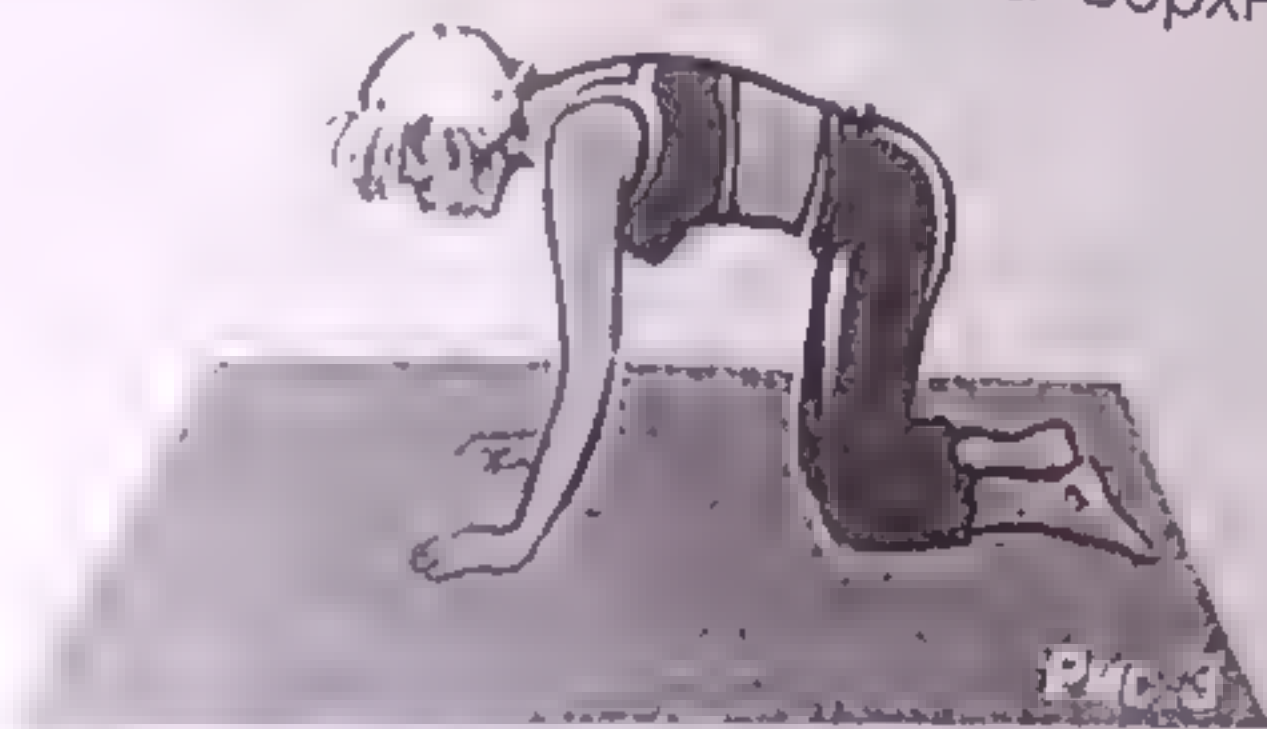
А теперь попытайтесь с усилием как бы продвигать кисти обеих рук к локтям (левую — к правому локтю, а правую — к левому). Локти при этом остаются неподвижными. Вы должны почувствовать, как напрягаются грудные мышцы. Сосчитайте до трех, затем расслабьтесь. Расслабляясь, делайте выдох, напрягаясь — вдох.

Выполняя упражнение, слегка наклоните голову вперед. Если она будет находиться в вертикальном положении, то мышцы затылка будут сокращаться, а это нежелательно.

Сначала повторяйте упражнение 7 раз, затем, в зависимости от ощущений, число повторений можно увеличивать.



**2-е упражнение.** Встаньте на четвереньки, слегка выгните позвоночник (рис. 3). Опускайте верхнюю часть туловища вниз, затем продвигайте ее вперед и снова вверх (рис. 4). Смотрите вперед. При выполнении этого упражнения основная нагрузка ложится на верхнюю



часть рук. Следите, чтобы она не напрягалась слишком сильно. Иначе могут возникнуть судороги.

При движении вниз-вперед делайте выдох, возвращаясь в исходное положение — вдох. После каждого трех раз изгибайте позвоночник по-кошачьи вверх, а потом снова возвращайтесь в исходное положение. Это упражнение можно выполнять, посадив на спину ребенка.

**Что вы еще можете сделать.** Если у вас есть проблемы с печенью и желчным пузырем, в дни Рака полезно делать прогревания, например на два часа класть на правое подреберье подушечки с теплой сенной трухой.

Если у вас ревматизм, не проветривайте в дни Рака (а также в другие дни водных знаков — Скорпиона, Водолея и Рыб) постель на балконе или на улице. В перине останется влага, что может обострить болезнь.

Желудок в дни Рака ведет себя не



очень правильно, может появиться отрыжка или изжога, поэтому следует ограничиться легкой пищей.

### Луна в знаке Льва

Энергия этих дней оказывает воздействие на сердце и кровообращение, а также на область спины и диафрагму.

1-е упражнение. Оно соответствует третьему основному упражнению, но выполнять его надо более интенсивно, чем обычно. Упражнение мягко повышает тонус сердца и системы кровообращения.

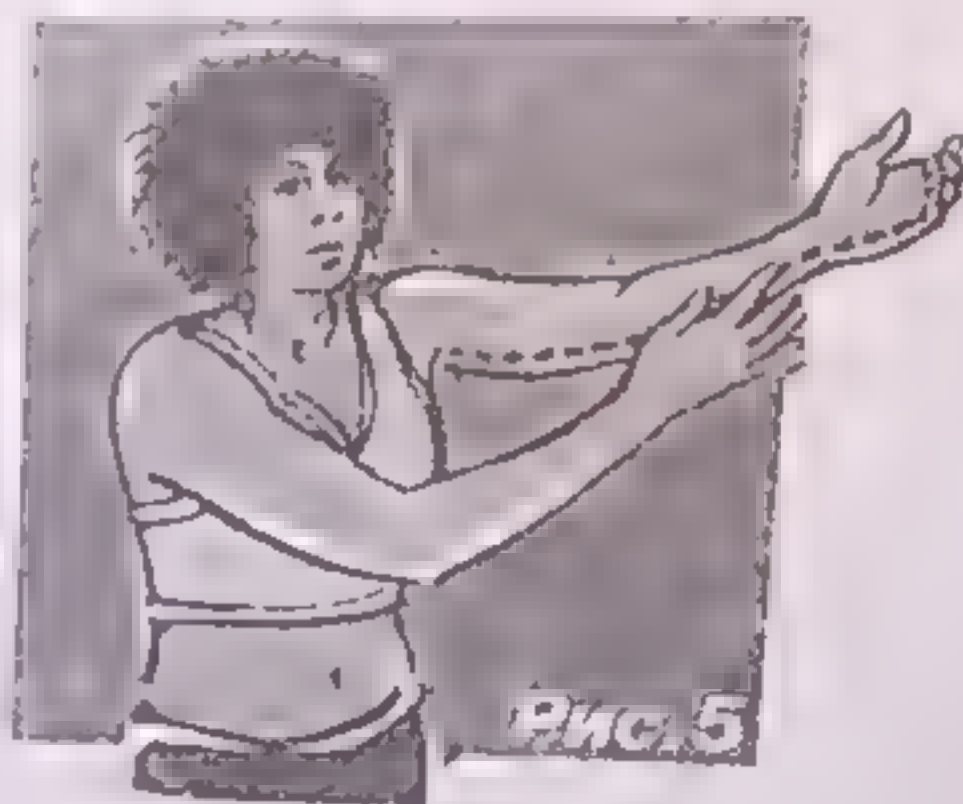
Расставьте руки в стороны, пальцы раздвиньте как можно шире. Держите руки в таком положении сначала 3-7 секунд. Затем сожмите пальцы в кулаки на 3-7 секунд. После этого снова на 3-7 секунд раскройте ладони как можно шире. Для начала лучше выполнять упражнение не более минуты. Затем удлиняйте время выполнения, повторяя упражнение до тех пор, пока не почувствуете прилив энергии к предплечью. Дышать можно произвольно.

2-е упражнение. Слегка проведите указательным и средним паль-

цами правой руки по сердечному меридиану, расположенному на левой руке (рис. 5). Этот меридиан начинается на внутренней стороне мизинца, проходит по внутренней части предплечья и плеча и заканчивается под мышкой.

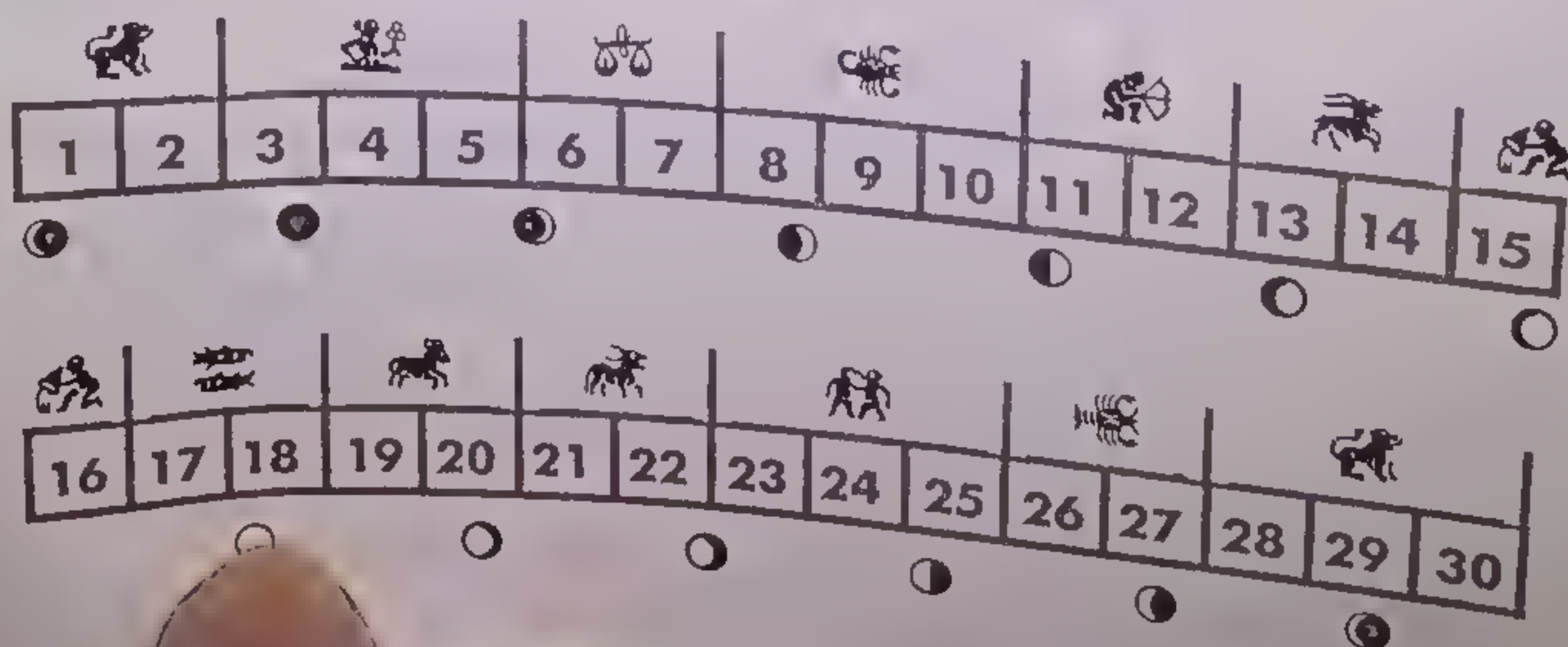
Двигаясь по меридиану, медленно выдыхайте. Прежде чем второй раз двигаться по руке вверх, медленно вдохните. Выполняйте это упражнение до тех пор, пока не почувствуете, что можно заканчивать.

Что вы еще можете сделать? И сердце, и кровеносная система в эти дни особенно чувствительны к нагрузкам. Поэтому не перенапрягайтесь. Чрезмерное потребление возбуждающих средств (кофе, алкоголя, сладостей), а также курение отрицательно скажутся на артериальном давлении — оно может повыситься.



Продолжение следует

### ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ Сентябрь





## Эти книги жители России могут заказать по почте:

- 001 Стив Шенкман "МЫ — МУЖЧИНЫ" — 52 руб. 80 коп.  
(твердый переплет, 15x21,5 см, 270 стр. с ил.)
- 002 Стив Шенкман "ГОСПОДИН Р. и Я" — 51 руб. 46 коп.  
(твердый переплет, 15x21,5 см, 112 стр. с ил.)
- 003 Татьяна Абрамова "КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ" — 48 руб. 51 коп.  
(мягкая обложка, 14x21 см, 190 стр. с ил.)
- 004 Академик Амосов "ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ" — 41 руб. 51 коп.  
(мягкая обложка, 14x21 см, 190 стр. с ил.)

### Можно заказать по почте и уже вышедшие журналы:

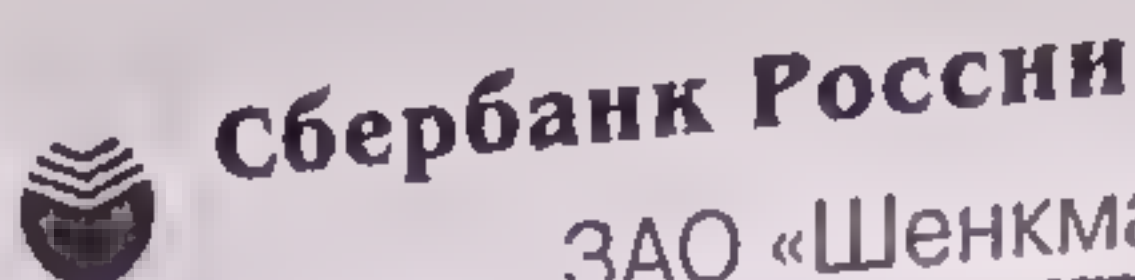
«Будь здоров!» — 30 руб. 56 коп.; «60 лет — не возраст» — 28 руб. 86 коп.  
(информацию об имеющихся в редакции выпусках см. на стр.93).  
Цены указаны с учетом почтовой пересылки заказной бандеролью (без учета авиатарифа).

Заполните бланк заказа, вписывая в каждую клетку одну букву или цифру, и вырежьте бланк

Бланк заказа	
почтовый индекс	область (край)
район	город (поселок деревня, село)
а/я	улица (квартал проезд, переулок, бульвар, тупик шоссе линия)
дом	корпус
фамилия	имя
отчество	код города
	телефон
001 "Мы - мужчины"	003 "Кодекс здоровья"
002 "Господин Р. и Я"	004 "Преодоление старости"
"Будь здоров!"	
(№ выпуска, год издания, кол-во экз.)	
"60 лет - не возраст"	



Извещение



Сбербанк России

ЗАО «Шенкман и сыновья»  
(наименование получателя платежа)  
7729081593

№ (ИНН получателя платежа)  
40702810200000000153  
(номер счета получателя платежа)  
«АПР - Банк» (ОАО) г.Москва

В (наименование банка и банковские реквизиты)  
№30101810400000000632

БИК 044552632

Заказ книг и журналов

(наименование платежа)

Дата \_\_\_\_\_ Сумма платежа: \_\_\_\_\_ руб. \_\_\_\_\_ коп.

Кассир

Плательщик (подпись) \_\_\_\_\_

ЗАО «Шенкман и сыновья»  
(наименование получателя платежа)  
7729081593

№ (ИНН получателя платежа)  
40702810200000000153  
(номер счета получателя платежа)  
«АПР - Банк» (ОАО) г.Москва

В (наименование банка и банковские реквизиты)  
№30101810400000000632

БИК 044552632

Заказ книг и журналов

(наименование платежа)

Дата \_\_\_\_\_ Сумма платежа: \_\_\_\_\_ руб. \_\_\_\_\_ коп.

Квитанция

Кассир

Плательщик (подпись) \_\_\_\_\_

Впишите в форму ПД-4 (на обороте) свои данные (Ф.И.О., адрес), а также название книги; название, номер и год выпуска журнала (в строках "наименование платежа"). Для краткости указывайте книгу номером: 001, 002, 003, 004 (см. стр. 90), а название журнала — сокращенно. "Бз!", "60 лет".  
Например: 001 — 2 экз.; "Бз!" №5, 99 г. — 3 экз.; "60 лет" №3, 01 г. — 1 экз.

Вырезав квитанцию, оплатите ее в любом отделении Сбербанка.  
Вышлите копию этой квитанции вместе с заполненным бланком заказа по адресу: 111673 Москва, а/я №70, "Будь здоров!".  
По вопросам почтовой пересылки звоните по телефону:

(095) 701-15-08



**Информация о плательщике:**

(Ф.И.О., адрес плательщика)

(наименование платежа)

**Информация о плательщике:**

(Ф.И.О., адрес плательщика)

(наименование платежа)

**В следующем  
номере:**

ГЕПАТИТ БЕЗ ПРЕКРАС И СТРАШИЛОК  
АНТИБИОТИКИ ВНУТРИ НАС  
ФИТОТЕРАПИЯ ПРИ КОЛИТЕ  
ГРЕШНАЯ КОРОЛЕВА РУССКОЙ КУХНИ

Подписано к печати 8.07.05. Свидетельство ПИ № 77-3853 от 30.06.00. Формат 60x90/16  
Цена свободная. Тираж 105 000 экз. Заказ № 5382.

Отпечатано с готовых диапозитивов издательства.

ОАО "Тверской полиграфический комбинат"

170024, г. Тверь, проспект Ленина, 5. Телефон: (0822) 44-42-15  
Интернет/Home Page - [www.tverpk.ru](http://www.tverpk.ru) Электронная почта (E-mail) - [sales@tverpk.ru](mailto:sales@tverpk.ru)





# НАРОДНОЕ РАДИО

**ЛЮДИ  
СЛУШАЮТ**

в Москве	612кГц	в Мурманске	68,21МГц
в Самаре	729кГц	в Краснодаре	68,72МГц
в Орле	72,83МГц	в Новороссийске	66,41МГц
в Вологде	71,42МГц	в Горно-Алтайске	68,00МГц

Дважды в месяц журнал «Будь здоров!» - гость «Народного радио»  
Слушайте передачи о здоровье!

## Журналы поступают в продажу в московские киоски и магазины:

- ✓ "Путь к себе", Ленинградский пр-т, 10а
- ✓ "Логос-М", ☎ (095) 974-21-31
- ✓ ДМ-Пресс, ☎ (095) 933-30-62
- ✓ "Мир экологии", ул. Дербеневская, 11а
- ✓ "Медицинская книга", Комсомольский пр-т, 25, ☎ (095) 245-39-27
- ✓ "Помоги себе сам", Волгоградский пр-т, 46/15, ☎ (095) 179-10-20

В редакции есть выпуски  
журнала "Будь здоров!" за 1997-2005 гг.:  
№12 за 1997 г.; №6-9 за 1998 г.; №4-8, 10-12 за 1999 г.;  
№1, 4-10 за 2000 г.; №1-12 за 2001 г.; №1-12 за 2002 г.;  
№1-12 за 2003 г.; №1-12 за 2004 г.; №1-8 за 2005 г.  
и "60 лет — не возраст" №1-4, 6 за 2001 г.; №1-4 за 2002 г.;  
№1, 2, 4 за 2003 г.; №2-5 за 2004 г.; №1-8 за 2005 г.

а также книги:

Н.Амосов **"ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ"**  
С.Шенкман **"МЫ — МУЖЧИНЫ", "ГОСПОДИН Р. И Я"**  
Т.Абрамова **"КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ"**

Украинские читатели могут заказывать журналы по адресу:

✉ 61023 Харьков. До востребования.  
Вычисенко Виталию Петровичу  
☎ (10380) 57-7000-959

## Коэффициент эрудиции

ОТВЕТЫ

- |       |       |       |        |
|-------|-------|-------|--------|
| 1. В. | 4. С. | 7. D. | 10. A. |
| 2. A. | 5. D. | 8. B. | 11. B. |
| 3. D. | 6. C. | 9. D. | 12. A. |



# Великий затворник

В многодетной семье горного инженера Ильи Петровича Чайковского один ребенок с младенчества отличался особой музыкальностью. Стоило матери, Александре Андреевне, сесть за фортепьяно, как Петя тут же оказывался рядом. За необычную впечатлительность, ранимость, хрупкость его прозвали в семье «стеклянным мальчиком». Музыкальные способности Пети были очевидны, но отец настоял на том, чтобы его отдали в Петербургское училище правоведения.

В училище Петр Чайковский подружился с Андреем Апухтиным, писавшим стихи. Позже из этой дружбы родился творческий союз. Всем известны романсы Чайковского на слова Апухтина: «Ночи безумные», «День ли царит» и другие. Кумиром для юного Чайковского стал Глинка. Опера «Иван Сусанин» покорила его на всю жизнь, он мог часами слушать ее с клавиром в руках.

В 1862 году в Петербурге открылась консерватория, и двадцатидвухлетний правовед был принят в нее. С этого момента начались его серьезные занятия музыкой. Утром он спешил в канцелярию, а после обеда — в консерваторию. Пианист, дирижер и композитор Антон Рубинштейн, основавший консерваторию, быстро распознал недюжинные способности Чайковского и уговорил его оставить службу, чтобы целиком сосредоточиться на музыке.

Чтобы прокормить себя и помогать младшим братьям, Петру Ильичу приходилось давать частные уроки.

Через четыре года младший брат Антона Рубинштейна, Николай, тоже известный музыкант, основал консерваторию в Москве и сразу пригласил к себе Петра Ильича преподавать в звании профессора. На некоторое время Чайковский поселился в доме Николая Григорьевича и на всю жизнь сохранил благодарность ему. Коллега Чайковского по консерватории рассказывал: «Петр Ильич способен был довольствоваться весьма немногим, но делать денежные сбережения совсем не умел...» Он легко раздавал близким и чужим все, что зарабатывал.

Петр Ильич был хорошо образован, легко читал по-французски и по-немецки, интересовался философией. Придерживаясь демократических взглядов, осуждал любое насилие. Тем не менее он искренне сочувствовал молодой Софье Петровской, осужденной на казнь. Замысел оперы «Орлеанская дева» скорее всего, навеян композитору ее трагической судьбой.

Народная музыка давала темы многим произведениям Чайковского, как крупным, так и камерным. Но не меньшее влияние на его творчество оказывала европейская культура, с которой он был хорошо знаком. «Лебединое озеро», «Иоланта», «Орлеанская дева», «Щелкунчик» опира-



помогать  
Ильичу  
уроки.  
младший  
Николай,  
основал  
и сразу  
ича пре-  
сора. На  
ий посе-  
рьевича  
агодар-  
ского по  
л: «Петр  
ольство-  
о делать  
всем не  
близким  
ал.

образо-  
узски и  
я фило-  
еокра-  
любое  
скренне  
фье Пе-  
знь. За-  
я дева»,  
озитору

ла темы  
йковско-  
ным. Но  
ворчест-  
культура,  
знаком.  
та», «Ор-  
» опира-

ются на европейскую традицию. Чайковский писал: «Я люблю нашу русскую природу больше всякой другой, и русский зимний пейзаж имеет для меня ни с чем не сравнимую прелесть. Это, впрочем, нисколько не мешает мне любить Швейцарию и Италию, но как-то иначе».

В 1868 году он познакомился с гастролеровавшей в России французской певицей Дезире Арто. Она была на пять лет старше Чайковского, не блистала красотой, но обладала прекрасным сопрано очень широкого диапазона — от драматического до колоратурного. Для утонченного слуха Чайковского этого было достаточно, чтобы влюбиться по уши. Было решено, что после гастролей Арто во Франции состоится их свадьба. Друзья отговаривали Петра Ильича от этого шага: их смущала разница не только в возрасте, но и в материальном положении — жить на средства жены считалось унижительным. Ситуация разрешилась сама собой: покинув Россию, Арто довольно скоро вышла замуж. Чайковский не прервал дружеских отношений с бывшей невестой, написал специально для нее несколько романсов.

Но после этой истории образ жизни Чайковского изменился. Он растерял свои прежние знакомства, старался не появляться в свете, сторонился людей, был неряшлив в одежде. Очень много работал — писал музыку, преподавал в консерватории. А в конце 1870-х годов в его жизни разыгралась нелепая драма. Бывшая ученица консерватории Антонина Милюкова стала атаковать Чайковского любовными признаниями, грозила самоубийством, если не найдет в его сердце ответа. 6 июля 1877 года состоялась их свадьба. Исследователь творчества Чайков-

ского А.Альшванг писал о Милюковой: «Она была абсолютно чужда интересам, наполнявшим жизнь композитора. Судя по воспоминаниям людей, встречавшихся с ней, и по ее собственным воспоминаниям о Чайковском, можно заключить, что в ее крайней ограниченности и нелепости жизненного поведения сказывались уже предвестники душевной болезни, сведшей ее в могилу». Через два месяца после женитьбы Чайковский сбежал от жены. Развод дался ему нелегко, он дорого заплатил за вновь обретенную свободу. «С того времени, — пишет Альшванг, — началась скитальческая жизнь Петра Ильича. Бывая за границей, он тосковал по родине, но и в России подолгу не засиживался».

Нелюдимость Чайковского с годами усилилась, он легко расставался, но очень трудно сходил с людьми. Однажды в консерваторию приехал Лев Николаевич Толстой — специально чтобы познакомиться с Чайковским, произведения которого высоко ценил. Ничего хорошего из этого не вышло. «Мы познакомились, — писал позже композитор, — причем я, конечно, сыграл роль человека очень польщенного, т.е. сказал, что очень рад, что благодарю, словом целую вереницу неизбежных, но лживых слов. "Я хочу с вами поближе сойтись, сказал он, мне хочется с вами потолковать про музыку" И тут же, после первого рукопожатия, он изложил мне свои музыкальные взгляды. По его мнению, Бетховен бездарен...» Трудно было больше оскорбить Чайковского, считавшего Бетховена великим композитором. Больше они с Толстым не встречались.

Однажды после концерта Чайковскому принесли огромный букет роз.



Никакой записки к нему не прилагалось. На следующем концерте ситуация повторилась. Чайковский был заинтригован, просил найти дарителя. Выяснилось, что букеты посылала Надежда Филаретовна фон Мекк, богатая вдова. Она была меценаткой и большой поклонницей музыки Чайковского. Между ними завязалась переписка. Зная о материальных затруднениях Петра Ильича, Надежда Филаретовна предложила ему пенсию, который для нее не был слишком обременительным, а ему давал бы возможность работать, не думая о хлебе насущном. После некоторого раздумья он согласился.

Чайковский нашел в госпоже фон Мекк истинную ценительницу музыки. Сохранилась их переписка, искренность которой не вызывает сомнений. Интересны оценки, которые давал в этих письмах Чайковский композиторам, входившим в «Могучую кучку»: «Я не признаю в нем (Кюи. — В.Б.) большой творческой силы, но у него есть изящество, красивость в гармониях и вкус,



чем он отличается от представителей этого кружка музыкантов, и в особенности от Мусоргского, у которого больше природного дарования, но зато испорченного грубостью приемов, склонного к музыкальному безобразию». Такая страстность обычна у людей, работающих в одном виде искусства, но расходящихся во взглядах на него.

Но с Надеждой Филаретовной взгляды и вкусы совпадали — и переписка с нею стала для Чайковского необходимостью. Она длилась почти десять лет, и все это время оба избегали личной встречи. Наконец госпожа фон Мекк пригласила Петра Ильича погостить в своем имении. Поздним вечером Чайковский прибыл в усадьбу. Его встретил камердинер и проводил во флигель, где все было предусмотрено для удобства композитора. В зале его ждал раскрытый рояль. На следующий день, проснувшись, он вышел к озеру, чтобы в тишине насладиться прекрасным утром. На противоположном берегу он увидел большой господский дом, людей на террасе... Он вернулся в комнату, поспешно написал записку с извинениями и тут же покинул имение. Вряд ли он сам мог объяснить, что заставило его сделать это.

Его поступок стал неожиданностью для Надежды Филаретовны и был воспринят ею как оскорбление. Но переписка между ними еще некоторое время продолжалась. В конце 1890 года Петр Ильич получил последнее ее письмо, в котором сообщалось, что в связи с финансовым крахом она больше не имеет возможности поддерживать композитора материально. Это послание обидело Чайковского — возможно, не столько содержанием, сколько фор-



представите-  
кантов, и в  
ского, у ко-  
ого дарова-  
ного грубо-  
ого к музы-  
Такая при-  
одей, рабо-  
искусства, но  
ах на него.

ларетовной  
али — и пе-  
Чайковско-  
на длилась  
это время  
речи. Нако-  
пригласила  
ть в своем  
ом Чайков-  
го встретил  
во флигель,  
отрено для  
В зале его  
На следую-  
он вышел к  
насладиться  
противопо-  
ел большой  
и на терра-  
омнату, по-  
у с извине-  
ул имение.  
яснить, что  
то.

неожиданно-  
ларетовны и  
скорбление.  
и еще неко-  
ась. В конце  
получил по-  
тором сооб-  
финансовым  
имеет воз-  
комposito-  
слание оби-  
возможно, не  
сколько фор-



мой. Очень, очень, очень обидно. — записал он, — именно обидно. Отноше-  
ния мои с Н. Ф. фон Мекк были такие, что я никогда не тяготился ее щедрой по-  
дачкой. Теперь я ретроспективно тягочусь, оскорблено мое самолюбие, об-  
манута моя уверенность в ее безграничную готовность поддерживать меня.

Между тем в обществе распространялись разные слухи о личной жизни  
Петра Ильича. Одни судачили о его любовной связи с госпожой фон Мекк,  
другие намекали на его гомосексуальные наклонности. Был даже слух, что  
правоведы готовы были подвергнуть Чайковского ostracism. По поводу слу-  
хов давал в основном затворнический образ жизни композитора. Женщин ря-  
дом с ним не было, а последние годы он провел в небольшом доме в Клину на  
попечении верного слуги А. И. Софронова. Он и сохранил всю старинную до-  
ма, ставшего в 1894 году через год после смерти композитора музеем.

Но поведать о душевной жизни великого композитора могут не его личные  
вещи и не воспоминания современников, которые часто грешат неточностью  
или предвзятостью, а его музыка. Несмотря на то что серьезно заниматься со-  
Чайковский начал довольно поздно, он успел создать очень много — десять  
опер, три балета, шесть симфоний, концерты, множество камерных произве-  
дений. Ни одно из них не забыто до наших дней.





АВГУСТ

№8/2005

## Чай при диабете

Листья земляники (3 ч.л.), листья черники (4 ч.л.), плоды шиповника (3 ч.л.), створки фасоли (4 ч.л.), трава тысячелистника (2 ч.л.)

Заваривать, как чай, и пить в течение дня.

**ЗДОРОВЬЕ МОСКВА**

Специализированный  
медицинский справочник  
8 787 1-787 [www.zdorovie.ru](http://www.zdorovie.ru)





## Чай при диабете

Листья земляники (3 ч.л.), листья черники (4 ч.л.), плоды шиповника (3 ч.л.), створки фасоли (4 ч.л.), трава тысячелистника (2 ч.л.)

Заваривать, как чай, и пить в течение дня.

ЗДОРОВЬЕ МОСКВА



# БУДЬ Здоров!

№9  
2005

**100**  
страниц  
о самом  
главном

**Игра как лечение**

Гепатит без страшилок • Поля  
магнитные • Прокиш о ферментах •  
Что медицина знает о любви?

ISSN 1682-4237



05004







ВСЁ ТОЛЬКО НАЧИНАЕТСЯ

ФОТО ЮРИИ ХРОМОВИЧ



Ежемесячный журнал  
№9 (147), сентябрь, 2005 г.  
Основан 5.1.1993 г.  
Выходит с июля 1993 г.

Издатель — ЗАО  
"Шенкман и сыновья"

Журнал основан  
Стивом Шенкманом

Директор  
Борис Шенкман

Главный редактор  
Вера Шабельникова

Редакционный совет  
Виктор Ахломов  
Борис Бочаров  
Андрей Ильницкий  
Владимир Найдин  
Нина Самохина  
Галина Шаталова

Обозреватели  
Татьяна Абрамова  
Валентина Ефимова  
Олег Грибков

Редактор  
Елена Травникова

Отдел распространения  
Татьяна Сыромятникова

Верстка  
Сергея Соколова

Рисунки  
Адольфа Скотаренко

Электронная почта:  
[budzdorov@msk.tsi.ru](mailto:budzdorov@msk.tsi.ru)

Наш сайт: [www.bud-zdorov.ru](http://www.bud-zdorov.ru)

© "Будь здоров!", 2005 г.

# БУДЬ ЗДОРОВ!

## В НОМЕРЕ:

**БОРИС БОЧАРОВ**

С улыбкой на устах .....3

**НИНА САМОХИНА**

Хочешь пить — ешь арбуз .....6

**СВЕТЛАНА ШВЕЦ**

Легкокрылые корсары .....11

**СЕРГЕЙ АЛЕШИН**

Новый подход к старой болезни .....13

**АЛЕКСАНДР ШПАКОВ**

Антибиотики внутри нас .....20

**АЛЕКСАНДР ГАРМАЕВ**

Диагноз: колит .....25

**ДМИТРИЙ СУМАРОКОВ**

Правда о ферментах .....28

**ОЛЕГ ГРИБКОВ**

Гепатит без прикрас и страшилок .....34

**ТАТЬЯНА АБРАМОВА**

Грешная королева .....39

**ОЛЕГ ГРИБКОВ**

Поля магнитные .....42

**ЭНЦИКЛОПЕДИЯ «БЗ!»**

Радикулит .....45

Поможем друг другу .....53

Консультация специалиста .....55

**БОРИС ДРУЖИНИН**

Игра как лечение .....58

**ВЛАДИМИР СКРИПАЛЕВ**

До трех — на всю жизнь .....61



Адрес редакции:

Москва, 127018  
Суцевский вал, д.5,  
строение 15

Телефон/факс: 710-72-61

Наши банковские  
реквизиты:

расчетный счет  
№40702810200000000153  
в "АПР-Банк" (ОАО),  
г. Москва  
БИК 044552632  
корр. счет  
№30101810400000000632  
ИНН 7729081593

**ВАЛЕНТИНА ЕФИМОВА**

Доступная йога .....64

**ЛЮДМИЛА РОЖКОВА**

Метод сжигания проблем .....70

Без подробностей .....74

**ТАТЬЯНА КУРБАТОВА**

Круг нашей жизни .....76

**ТАТЬЯНА ПОРЕЦКАЯ**

Любовь и медицина .....82

**АЛЛА ЮНИНА**

Лунная гимнастика .....86

Коэффициент эрудиции .....89

**ВАЛЕРИЙ БЛЮМФЕЛЬД**

Пустынножитель Петроградский .....95

## Дорогие друзья!

К сожалению, наши подписные страдания до сих пор не закончились. Хотя итоги подписки на II полугодие подведены, на почте и сейчас продолжают расторгать договоры подписки на журнал «Будь здоров!» по индексу 73035. Такие действия противоправны, но призывать вас, дорогие читатели, бороться с нарушителями закона я не буду. Во-первых, потому, что мне дорого ваше здоровье. А во-вторых, потому, что в этой борьбе выиграть трудно — пока повезло лишь единицам.

Что же делать, чтобы не потерять подписку на «Будь здоров!»? Пока выход только один: переоформить подписку по индексу 99555 (каталог «Почта России»). К сожалению, теперь это можно сделать только с ноября. Но не расстраивайтесь: недостающие номера вы сможете приобрести в редакции. Наш адрес: Москва, ул. Суцевский вал, д.5, строение 15. Телефон: (095) 710-72-61. Но это — для москвичей. А иногородние читатели могут заказать недостающие номера журнала по почте. Как это сделать, читайте на стр. 90-93.

Стрелецкая ул.

Главный редактор Вера Шабельникова

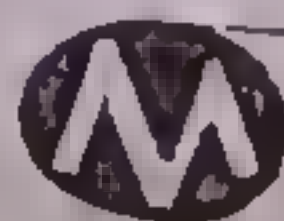


Савеловский проезд

«Будь здоров!»

Компьютерный рынок

м. Савеловская



Суцевский вал

КАК  
НАС  
НАЙТИ



# С улыбкой на устах



Какие только эпитеты не присваивают улыбке! Ее называют открытой, загадочной, приветливой, дерзкой, застенчивой, коварной, прелестной, угодливой, хитрой, нахальной, кокетливой, зловещей, кроткой, саркастической... А ведь это всего лишь физиологическое сокращение 14 мимических мышц.

Когда человек улыбается, первыми сокращаются мышцы, подни-

мающие верхнюю губу, и скуловые мышцы. Глаза при этом слегка прищуриваются, уголки рта чуть приподнимаются, ноздри расширяются, нижняя челюсть расслабляется и слегка опускается, рот приоткрывается. Кожа у наружных углов глаз собирается в складочки, иногда на щеках появляются соблазнительные ямочки.

Вот, казалось бы, и все. Почему



же улыбки бывают такими разными? Потому что работать лицевые мышцы заставляет та или иная эмоция. Улыбка — это прежде всего эмоция, а уже потом сокращение мышц.

Искренняя улыбка — признак того, что человек чувствует себя комфортно, готов открыться собеседнику, радуется ему. Она нарастает медленно, как бы освещая лицо, и, достигнув пика, постепенно угасает. Совсем другое дело — улыбка искусственная. Это не эмоция, а ее имитация. Она идет не изнутри, а как бы приклеивается снаружи. Ее так и называют — «приклеенная». Губы растягиваются в узкую полоску; глаза сощуриваются, но остаются холодными и настороженными; у наружных углов глаз не появляются морщинки. Такая улыбка возникает на лице быстро и так же быстро исчезает.

Когда-то из уст известного американского психолога Дейла Карнеги прозвучал совет: улыбайтесь, чтобы расположить к себе окружающих, — и вы сумеете добиться успеха во всем. Рецепт прост и по-своему разумен. На таком фундаменте, как симпатия и доверие, удобно строить отношения. Только как сочетать искренность со стремлением достичь своих целей?

Когда на улице ко мне приближается человек с приклеенной улыбкой, я знаю: сейчас будет предлагать что-нибудь ненужное, завлечь в сети, вешать лапшу на уши. Его улыбка не внушает мне никакого доверия. Она обесценена тем, что служит «достижению целей».

С другой стороны, искренняя улыбка — это предложение дружеского контакта. Она не менее интимна, чем, скажем, прикосновение. В метро или в автобусе такое

предложение может показаться неуместным.

И все же Дейл Карнеги прав: лучше улыбаться, чем хмуриться! Но не потому, что хмурому человеку труднее добиться успеха. Если мы перестанем улыбаться окружающим — ребенку, продавщице в магазине, водителю такси, случайному прохожему — жизнь потускнеет. Улыбка — не средство, а цель. Она сама по себе большая ценность.

Но, как и при всяком контакте, при обмене улыбками требуются такт и мера. Навязчивая улыбка действительно может показаться вторжением в личное пространство. Тут важны границы открытости. Естественно, что с близкими людьми мы более открыты, чем с незнакомыми.

Есть такое понятие — внутренняя улыбка. Это умение концентрировать и передавать другим внутреннюю радость. Про такую улыбку говорят, что она освещает лицо. Вспомните, как вы улыбаетесь маленькому ребенку — чистосердечно и в то же время приглушенно, чтобы, не дай бог, не напугать. Попробуйте сохранить такую же границу открытости, общаясь с малознакомым или совсем незнакомым человеком. Например, вы спрашиваете прохожего, как пройти куда-то. Вы уже вступили в контакт с этим человеком. Смягчите общение с незнакомцем легкой внутренней улыбкой, смысл которой можно передать такими словами: вы мне симпатичны, у меня нет никаких дурных намерений, я вам благодарен за помощь.

Вы увидите, как с лица собеседника спадет напряжение и он улыбнется вам в ответ. Эта встречающая улыбка совершенно произвольна. Между вами установился кон-



такт, который не воспринимается как вторжение в личное пространство. Внутренняя улыбка, слегка приоткрывая ваш внутренний мир и провоцируя на это собеседника, позволяет получать чистую радость при общении со случайными людьми.

Знаменитый грузинский педагог Шалва Амонашвили придавал огромное значение улыбке. «Улыбка существует только для других, — писал он. — Человек смеется для своего удовольствия, так же, как ест, пьет, но улыбается — для другого. Смех не несет в себе жертвенности».

У этого замечательного учителя есть проникновенные строки о жертвенной улыбке своей матери:

«Мама всегда встречала меня бодро и весело, расспрашивала о моих делах, кормила вкусными блюдами. А когда я собирался уходить, задерживала меня у дверей и спрашивала: «Когда еще придешь?» Потом ее положили в больницу, это было для меня неожиданностью. Она знала, что ей оставалось жить всего несколько дней. Я присел к ней на кровать. Она взяла мою руку в свои худые руки и ласково улыба-

нулась мне. Но я увидел другое: улыбку сердца, полную любви. Потом она ушла из жизни, а я узнал следующее: когда я приходил навещать ее дома, она по крупицам собирала в себе все оставшиеся силы, вставала с постели, встречала и угощала меня, улыбалась и старалась выглядеть бодро. Делала все, чтобы я не догадался о ее болезни. Жертвенная улыбка моей матери стала опорой моего внутреннего духовно-нравственного мира».

«Улыбка есть сгусток чувств, — продолжает Шалва Амонашвили, — излучение внутренней энергии, кото-

рую могут «видеть» и принимать другие. Человек с духовным состоянием улыбки — это земное солнышко. Такие люди нас согревают, защищают, воодушевляют. Они воспринимаются нами как обаятельные, добрые, чуткие и близкие. Каждый из нас тоже солнышко, если в сердце теплится улыбка для других.

Улыбка — это особая мудрость. Овладеть этой мудростью означает: не просто жить на Земле, но жить по-особому. Человек, открывший в себе мудрость улыбки, будет идти в жизни верхними путями, по узким тропинкам, по направлению узких ворот».

**Ж и з н ь  
не радуется?  
Настроение  
скверное? По-  
смотрите в зер-  
кало и улыбни-  
тесь. Со стороны  
это будет выглядеть,  
мягко говоря, странно,  
но на вас ведь никто не  
смотрит. Улыбаясь, може-  
те подмигнуть своему отра-  
жению и сказать что-нибудь  
вроде: «Где наша не пропада-  
ла!» или «Прорвемся, бывает и  
хуже». Увидев доброжелательную  
улыбку, ваш двойник в зеркале по-  
чувствует себя значительно лучше.  
Ученые доказали, что импульсы, иду-  
щие в головной мозг от мышц, которые  
вы насильно заставили сократиться, авто-  
матически «включают» хорошее настрое-  
ние. Теперь ваша задача — передать его дру-  
гим с помощью внутренней улыбки.**



Нина Самохина, врач

## Хочешь пить — ешь арбуз

*Для невропатологов и кардиологов лето и начало осени — самое хлопотное время: инсульты и инфаркты случаются в два раза чаще, чем в остальное время года. Всему виной так называемый жаркий сезон. Во-первых, из-за жары обезвоживается организм, а следовательно, в несколько раз увеличивается свертываемость крови, она становится густой и вязкой, что создает наилучшие условия для образования тромбов. Во-вторых, любой перегрев организма приводит к нарушению кислотно-щелочного равновесия в сторону увеличения кислотности. Как же избежать этих негативных последствий жары?*

Вспоминаю такой случай. Жаркой июльской порой мы с мужем решили съездить на экскурсию в Михайловское. На вокзале в Пскове нас тут же пересадили в экскурсионный автобус, который отправлялся через несколько минут. Экскурсия предполагалась долгая, поэтому каждому причитался традиционный «сухой паек» в виде бутербродов и бутылочки воды. Но буквально за минуту до отправления автобуса я успела купить у местной жительницы несколько стаканов клубники. И в то время как по дороге все жевали свои бутерброды, мы с мужем ели клубнику.

Через несколько часов пешего обзора пушкинских мест экскурсанты начали страдать от жары: задыхались при ходьбе, с них градом лился пот, они то и дело приклады-

вались к бутылке с водой и без конца присаживались для отдыха. Мы же с мужем, несмотря на довольно почтенный возраст — далеко за 60, были бодры и, самое главное, не испытывали жажды.

Объяснить этот факт довольно легко. Все знают о пользе талой воды для организма. Доказано, что структура замороженной и талой воды аналогична воде, находящейся в клетках нашего организма. И эта структурированная вода усваивается организмом гораздо быстрее и эффективнее.

То же самое и с клубникой. В 100 г клубники содержится 85 г воды. Но не просто воды — любой живой организм, в том числе и растение, содержит в своих клетках только структурированную, или «живую», воду. Съев полтора



килограмма клубники на двоих, каждый из нас получил 450 г структурированной воды, которая по эффективности вдвое превосходит обычную водопроводную воду. Я уже не говорю о том, что наш организм получил определенное количество витаминов и минеральных веществ.

Поэтому в жаркий сезон лучше всего утолять жажду с помощью

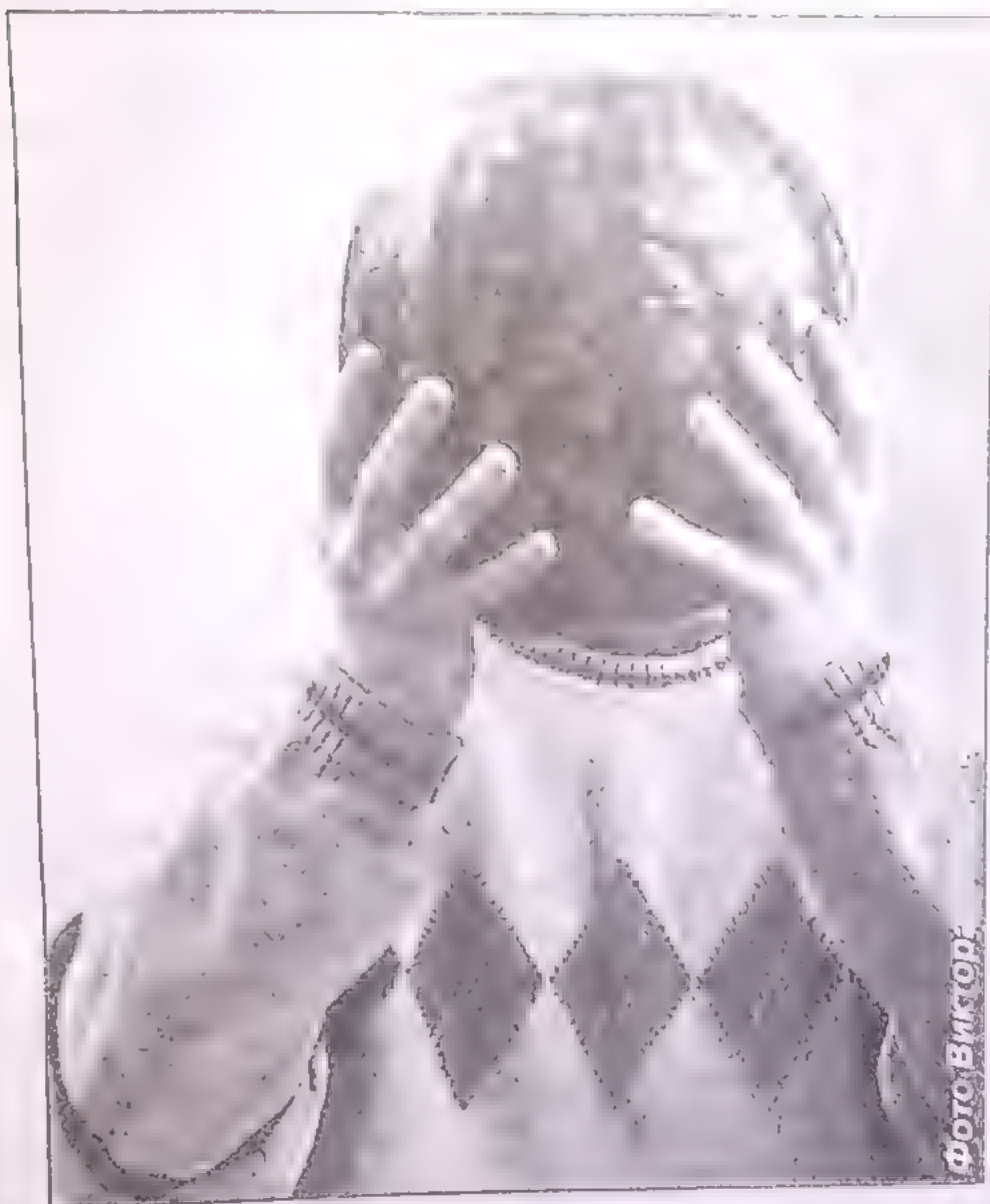
но русское название этот овощ получил от слова «огур», заимствованного у греков. Оно означало «неспелый», «несозревший». Очень точное определение, потому что огурцы ценятся, пока они не пожелтели, то есть не созрели окончательно. Впрочем, перезрелые огурцы тоже полезны — это хорошее слабительное средство.

Когда вас мучает жажда, попробуйте вместо воды или

кваса съесть один-два крупных огурца. Буквально через несколько минут вы почувствуете прилив сил и бодрости: это огуречная вода напоила клетки организма в кратчайший срок. Более того, огуречный сок является великолепным очистительным средством для печени и почек. Он способствует выведению из организма мочевой кислоты, а следовательно, является хорошим лечебным и профилактическим средством против мочекаменной болезни, подагры, артритов. Огуречная клетчатка выводит из организма излишки холе-

стерина, улучшает работу органов желудочно-кишечного тракта.

И что очень важно — для употребления огурцов в пищу нет никаких противопоказаний, в то время как большинство ягод, овощей и фруктов содержат углеводы, имеющие высокий гликемический индекс, и не приемлемы для больных сахарным диабетом. Огурцы не вызывают и аллергических реакций. Правда, они иногда провоцируют



сочных ягод, фруктов и овощей. Причем, больше всего «живой» воды в огурцах и арбузах.

### Огуречная вода

Шесть тысяч лет сосуществует рядом с человеком огурец. Его родина — северо-восточная Индия, где и сейчас можно встретить его дикие разновидности, обвивающие стволы деревьев, словно лианы. Свое звучное и, казалось бы, искон-



повышенное газообразование, но и с этим явлением справиться не-сложно — нужно очистить огурец от кожуры или есть его с медом или тмином.

Если стоит жаркая погода и вы страдаете от жажды, съедайте в день 2-5 крупных огурца. Людям с избыточным весом советую один раз в неделю устраивать огуречные разгрузочные дни. Для этой цели купите два килограмма зелененьких, в пупырышек огурчиков и питайтесь только ими в течение дня, разделив на равные порции. Помимо мочегонно-очищающего действия, огурцы способствуют похуданию — содержащаяся в них *тартроновая кислота* активно влияет на жировой обмен.

Содержание в огурцах *витаминов* не очень значительно, но набор их разнообразен: провитамин А, С, Е, группа В. Эти витамины распределены равномерно по всей массе огурца — все, кроме одного: большая доля витамина С сосредоточена в кожуре. И чем горче кожура, тем она полезнее.

Высокое содержание *калия, кремния, цинка и серы* при низком содержании *натрия* делает огурцы эффективным средством для поддержания в здоровом состоянии сердца, почек, кожи и волос.

Кроме того, в огурцах содержится *йод*, причем в легкоусвояемой форме. Народные лекари давно заметили: кто вдоволь ест огурцы, не страдает болезнями щитовидной железы, а я бы добавила, опираясь на последние научные данные: и укрепляет умственные способности. Детей, которые проводят каникулы на дачных участках, следует приучать утолять жажду сорванными с грядки

огурцами. Получается, что, приучая детей есть огурцы, вы способствуете их умственному развитию.

Для улучшения усвояемости пищи, особенно белковой, очень важен набор *ферментов*, присутствующих в огурцах. Вот почему к мясным и рыбным блюдам особенно полезно подавать огурцы и зелень. При этом огурцы лучше не резать в салаты, а съедать целыми. Дело в том, что еще в 1937 году (данные подтверждены в 1967-1980 гг.) советскими учеными было обнаружено наличие в некоторых продуктах ферментов, разрушающих витамины. В частности, в огурцах и кабачках ученые нашли повышенное количество фермента *аскорбатоксидазы*, который разрушает витамин С. Причем свою активность этот фермент проявляет не в человеческом организме, когда овощ уже съеден, а на стадии приготовления, когда нарушается его целостность. Так, в среднем, только за счет действия аскорбатоксидазы смесь сырых измельченных овощей, например для салата, в состав которых входит огурец, за 15 минут теряет больше половины витамина С. Причем потери будут тем больше, чем мельче вы нарезали овощи и зелень.

Этим фактом научно подтвержден ценный опыт народов Кавказа — подавать овощи и зелень на стол всегда целыми, не нарезанными. Если вы все же предпочитаете есть огурцы и зелень именно в салатах, режьте их непосредственно перед подачей на стол.

Итак, при перегреве нам на помощь приходят огурец и другие сочные овощи с *ощелачивающими* свойствами (практически это все овощи, кроме лука, чеснока, ревеня,



щавеля и картофеля). Ими обладают черный и зеленый чай (более выраженный эффект у черных сортов). Ощелачивают многие травы — мята, календула, пустырник, ромашка, одуванчик, полынь. Причем, чем щелочнее трава, тем она более горькая. Полезны и специи — тмин, кардамон, корица, гвоздика, укроп, имбирь. Они не только дают щелочную реакцию, но и подавляют процессы брожения.

### Арбузная терапия

В жаркие дни нас подстерегают и другие недуги — сердце начинает работать с перебоями, нарушается сон, по ночам мучают судороги икроножных мышц, повышается артериальное давление — это явные симптомы дефицита в организме магния. Дело в том, что в результате повышенного потребления жидкости, усиленного диуреза и потливости из организма вымываются минералы, и одним из первых выводится магний.

Кроме того, ученые установили, что с октября по апрель наступает так называемый «магниевый провал», когда у многих людей по неизвестным причинам уровень магния падает до критического. Следовательно, в этот период необходимо употреблять продукты с повышенным содержанием магния. Но природа мудро предусмотрела и такой период в жизни человека — в начале осени наступает сезон арбузов.

Арбузы лидируют среди ягод, фруктов и овощей по содержанию магния (уступают они лишь подсолнечнику, миндалю, чечевице и сое). В меньшей степени, но также богаты магнием все виды орехов, гречка, овес, какао-порошок, морская

капуста, разнообразная зелень, чай, морепродукты.

Арбуз — ягода южная. Краснодарский, Ставропольский края, Астраханская область обеспечивают арбузами центральные районы России в достаточном количестве, но я знаю огородников-любителей, которые и на своих участках в Подмосковье выращивают по 30-40 плодов ежегодно.

Арбуз, как и огурец, на 90% состоит из целебной «живой» воды, которая выполняет те же лечебные функции: регулирует кислотно-щелочное равновесие, разжижает кровь, очищает организм от шлаков, выводит излишки мочевой кислоты. Особенно полезна арбузная терапия для больных хроническим гломерулонефритом. А вот диабетикам есть арбузы нужно с осторожностью из-за наличия углеводов с высоким гликемическим индексом.

В настоящее время считается, что суточная потребность в магнии составляет 350 мг для мужчин и 300 мг для женщин. Так как в 100 г мякоти арбуза содержится 224 мг магния, получается, что для обеспечения физиологической нормы достаточно съесть 200 г в день.

Однако здесь нужно учитывать особенности абсорбции — всасывания магния в кишечнике. Усвояемость магния, содержащегося в пищевых продуктах, составляет всего 30-35%, то есть из 300-350 мг усваивается только около 100 мг. Значит, суточное потребление продуктов, содержащих магний, должно быть большим. Кстати, в начале XX века суточное потребление магния составляло 1200 мг, значительно превышая рекомендуемое в настоящее время. Заметим, что именно в те го-



ды заболеваемость и смертность от инфаркта и инсульта были намного ниже.

Могу лишь посоветовать: в сезон есть в большом количестве арбузы, а в остальное время года пополнять дефицит магния хлебом грубого помола, кашами из натуральных зерен, бобовыми, орехами, морепродуктами, семечками, морской солью. Впрочем, арбузы можно заготовить и впрок. Разнообразными способами засолки арбузов всегда славилась Украина. О знаменитых миргородских соленых арбузах вспоминал, живя в Италии, Гоголь.

Попробуйте засолить арбузы по современному украинскому рецепту.

Соленый арбуз. Арбуз вместе с коркой нарежьте небольшими треугольными ломтиками, сложите в чистую, прогретую в духовке (в течение 30 минут) трехлитровую банку и залейте рассолом (на 1 л воды — 1 ст. ложка соли и 1 ст. ложка меда), предварительно вскипяченным и слегка остуженным. Банку сразу же закройте полиэтиленовой крышкой. Два-три дня банка должна постоять при комнатной температуре, а хранится соленый арбуз в холодильнике до весны. Это вкусное и полезное блюдо можно назвать «консервированным магнием».

Так что, потребляя в большом количестве огурцы, арбузы и другие сочные плоды, вы не только утоляете жажду, но и снабжаете свой организм необходимыми для здоровья веществами. Конечно же, «живая» вода, содержащаяся в ягодах, фруктах и овощах, не может полностью заменить обычную воду, но она должна входить в наш ежедневный рацион как самая полезная жидкость.

**Для людей, склонных к аллергии, пожалуй, наибольшую опасность из летающих кровопийц представляют пчелы, осы, шмели и шершни. В чем состоит эта опасность и как ее предотвратить, рассказывает научный сотрудник Института иммунологии МЗ РФ Светлана Михайловна Швец**

Их относят к отряду перепончатокрылых. Каждый, кому довелось испытать неприятное ощущение оказаться ужаленным, видел, что на коже сразу же возникает реакция. Это значит, что яд насекомых попал в кровь. Содержащиеся в нем особые пептиды — биогенные амины — вызывают токсические эффекты, боль и расширение сосудов. Кроме того, что самое неприятное, в яде содержатся высокомолекулярные белки, которые могут вызывать аллергию.

У здорового человека такая реакция на ужаление проявляется в виде покраснения небольшого участка кожи или папулы (выпуклости, узелка) размером 3-4 см, а вот у склонного к аллергии на несколько суток отекают соседние области. К примеру, если ужален палец, то отек может распространиться на всю руку. Более того, у гиперчувствительных людей возможны сильные системные реакции: зуд или крапивница по всему телу, тошнота, рвота, боли в животе, отек лица и шеи или поражение дыхательных органов с признаками удушья, вызываемого бронхоспазмом. Очень редко случается самое страшное — развивается стремительный анафилактический шок с сильным падением давления, который даже



Светлана Швец, кандидат медицинских наук

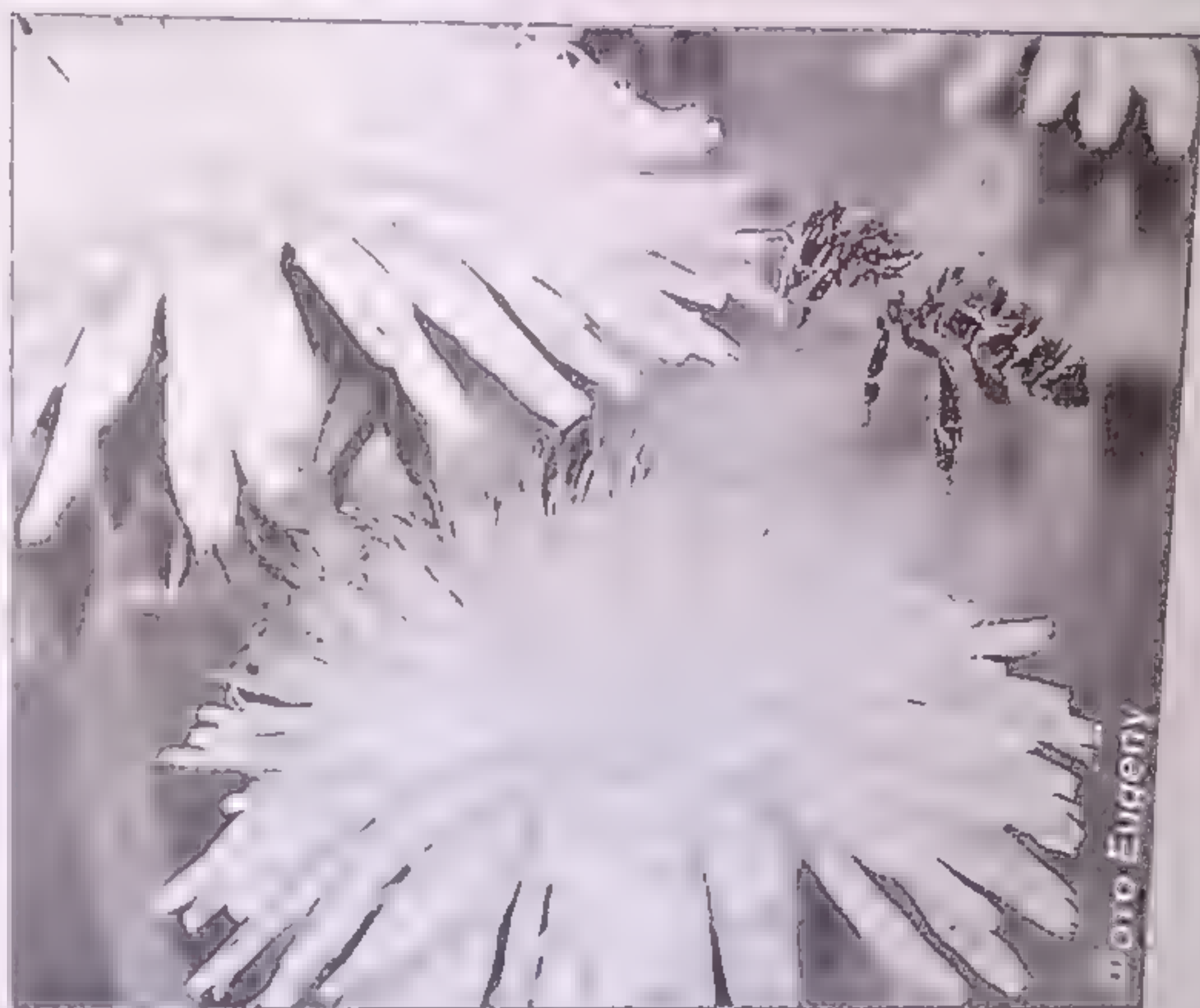
# Легкокрылые корсары

может закончиться летальным исходом.

Не желая запугивать читателя таким общением с миром природы, мы предлагаем ему все же разобраться, от кого может исходить опасность и почему.

Для начала внесем ясность в терминологию. Обычно говорят об «укусах» насекомых. Но, оказывается, под «укусом» следует подразумевать внедрение ротового аппарата летающего существа в то, что служит для него пищей (например, укусы мух, оводов, слепней и комаров). Перепончатокрылые же жалят жалом (этим модифицированным яйцекладом), защищаясь от нападения, отчего такое действие и стали обозначать нескладным словом «ужаление».

Разные особи жалят по-разному: оса не оставляет жала в теле жертвы, поскольку ее жало имеет форму инъекционной иглы. Пчела всегда оставляет в теле жертвы свое жало с мешочком яда, поскольку оно похоже на микроскопический рыболовный крючок. Пчелиный яд в микродозах, в том числе через пчелоужаление, издавна применялся при лечении самых разных болезней — от артритов до инсультов. Существует



даже целое направление в нетрадиционной медицине — апитерапия, в которой в том числе обоснованы серьезные методики использования яда пчел. Но, к сожалению, сегодня, в силу распространенности аллергии, круг людей, которые могут воспользоваться этим методом восстановления здоровья, уменьшается.

Ужаление родственника пчелы — мохнатого шмеля — часто дает аллергическую реакцию у больных с аллергией к пчелиному яду. Это так называемая перекрестная аллергия. К счастью, жалит шмель редко, только если его кто-нибудь рассердит, например шаловливые дети. Зато родственник осы шершень агрессивен, как и оса.

Какие насекомые из перепонча-



токкрылых жалят чаще? Конечно, пчелы: из-за широкого развития пчеловодства чаще всего страдают сами пчеловоды и члены их семей. Бытует мнение, что они-то как раз привычны к яду. Это не так — приблизительно у 30-40% пасечников развивается аллергия к пчелиному яду. Подобным образом страдают от шмелей американские фермеры, которые используют их для опыления растений в теплицах. В США и в России ужаление ос — вообще самая частая причина развития аллергической реакции на яд перепончатоккрылых насекомых. Подобной аллергией страдают до 4% населения.

Что же нужно предпринимать во избежание несчастного случая? Что делать, чтобы его не произошло? Конечно же, надо быть во всеоружии, то есть быть готовым к неожиданной встрече с жалом насекомого.

Как показывает мировая статистика (например, по Австралии), от укусов погибали прежде всего те люди, которые не знали о своей предрасположенности к аллергии или не имели с собой средств скорой помощи (противошокового набора). Такую аптечку, включающую антигистаминные препараты — адреналин, глюкокортикостероиды, шприцы, — нужно обязательно иметь с собой везде, особенно при выездах за город, и использовать ее немедленно после атаки осы или пчелы.

Если у человека хоть однажды при укусе перепончатоккрылых или укусе иных насекомых возникала реакция гиперчувствительности, он должен обязательно обратиться к аллергологу и получить подробную консультацию, как подготовить такую аптечку и предупредить более тяже-

лые проявления при возможном повторении неприятной ситуации.

К специалисту должен обратиться и тот, у кого при использовании лечебной мази или кремов на основе пчелиного яда возникли покраснение, высыпания или зуд. Аллерголог проведет обследование и выпишет антигистаминные препараты.

Впрочем, «зацикливаться» на подготовке к встрече с насекомыми не стоит, так можно омрачить себе жизнь — вплоть до отказа выезжать на природу. Ведь, к счастью, укусы, в отличие от сезонного воздействия пыльцы, случаются редко.

Зато простые меры предосторожности не грех соблюдать каждому, особенно против ос, которые летом весьма распространены. Поэтому не раздражайте насекомых, не гоняйте их. Не ходите возле мест их наибольшего скопления, например открытых рыночных фруктовых рядов, мусоросборников, босиком по цветущему лугу (осы и пчелы любят собирать пыльцу в цветах клевера и других медоносах). Не ешьте на открытом воздухе, особенно сладости, арбузы и дыни. Когда варите варенье, плотно закрывайте форточки сетчатой тканью.

Многие на даче делают примитивные ловушки для ос из пластиковых бутылок. Для этого у бутылки срезают верхушку и наливают в нее сахарный сироп. Осы будут лететь на запах и вязнуть в сиропе, из которого выбраться не смогут.

А что делать, когда насекомое вас все-таки ужалило? Промойте это место дезинфицирующим раствором и наложите холодный компресс. Если ужалила пчела, сразу же осторожно вытащите пинцетом ее жало, пока яд не пошел в кровь, и смажьте кожу дезинфицирующим раствором.



Сергей Алешин, кандидат медицинских наук

# НОВЫЙ ПОДХОД К СТАРОЙ БОЛЕЗНИ



Фото Юрия Стрельца

*Гипертония — старая, всем известная болезнь. Но Сергей Алешин по-новому подходит к ее лечению. По его мнению, на начальной стадии болезни можно добиться нормализации артериального давления с помощью одних лишь немедикаментозных средств*

## **Почему необходимы биологически активные вещества**

Как считают многие, при включении в рацион овощей и фруктов, молочных продуктов, животных бел-

ков, круп, бобовых, необходимых для полноценного питания, не надо дополнительно принимать витамины, минеральные и другие биологически активные вещества. По их мнению, лучше съесть килограмм свежих фруктов, чем синтетический витамин С.

Однако при всей своей логично-

Окончание. Начало в №4-8 за 2005 г.



сти такой подход устарел и уже не соответствует действительности. А она такова, что сегодня человек испытывает жесткую нехватку питательных веществ. И тому причиной несколько факторов.

Почвы, на которых выращиваются растения, овощи и фрукты, давно истощены. Вместо органических удобрений в них вносятся минеральные. Выращенные на таких почвах плоды внешне пусть и выглядят великолепно (поскольку предназначены для продажи), но содержание в них минеральных веществ и витаминов значительно снижено. Количество витаминов (например, В и С) значительно падает и при замораживании продуктов, а также при сборе овощей и фруктов до срока (а это часто происходит, чтобы они не портились во время транспортировки).

Домашних животных и рыбу, выращенную в прудовых хозяйствах, кормят всевозможными комбикормами и добавками, в результате чего в их мясе содержится много вредных насыщенных и мало ценных полиненасыщенных жирных кислот.

Поэтому вместе с основной пищей, купленной в магазинах, просто необходимо принимать витамины и минеральные вещества. Это правило обязательно для здорового человека, а для гипертоника, когда нарушен обмен веществ, — тем более.

В выборе витаминно-минеральных комплексов нужно обращать внимание, во-первых, на состав — чем больше витаминов, минеральных веществ, а также аминокислот, ферментов и других составляю-

щих, тем лучше. Во-вторых, минеральные вещества должны быть представлены в биодоступной форме, а все ингредиенты, во избежание аллергических реакций, должны к тому же иметь высокую степень очистки.

Не обманывайтесь ярлыками «натуральности». Большинство витаминов и других компонентов биологически активных добавок получены путем синтеза из органических или неорганических источников. В этом нет ничего страшного — когда состав витаминов точно воспроизведен, они ничем не отличаются от природных.

### **Самые важные витамины для гипертоников**

Это прежде всего витамин С. Положительное влияние его на уровень артериального давления уже доказано. Во время одного из научных исследований пациенты не принимали гипотензивных препаратов. Тем не менее через месяц приема витамина С по 500 мг в день систолическое давление в среднем снизилось у них со 155 до 142, а диастолическое — с 87 до 79 мм рт. ст. При приеме в день 50 г витамина С с пищей и 300 г в виде добавок риск смертности от сердечно-сосудистых заболеваний у мужчин уменьшился на 42%, а у женщин — на 25%.

Витамин D, который длительное время прописывался лишь как профилактическое средство от рахита у детей, оказывается, обладает и другими эффектами. И один из них — снижение артериального давления при гипертонии. Так, немецкие уче-



ные провели эксперимент: 148 женщин в возрасте 74 лет получали в течение 8 недель либо 1200 мг кальция, либо это же количество кальция плюс 800 МЕ (международных единиц) витамина  $D_3$  (40 МЕ соответствуют 1 мкг витамина). У 81% женщин, получавших дополнительно витамин  $D_3$ , систолическое давление снизилось на 5 мм рт. ст. и более. У получавших только кальций такие изменения происходили всего лишь у 47%.

Для образования и отложения в жировой ткани необходимого количества витамина  $D_3$  нужно всего лишь поздней весной и летом три раза в неделю подставлять под солнце на 15 минут (утром и в полдень) лицо и руки. Этого количества витамина  $D_3$  вполне достаточно, чтобы прекрасно прожить очередную зиму.

Витамины группы В решают свою главную задачу — выработку энергии, поэтому их прием весьма важен при гипертонии. Лучшим их природным источником являются пивные дрожжи.

Особую ценность при сердечно-сосудистых заболеваниях имеют витамины  $B_1$ ,  $B_3$ ,  $B_6$ , фолиевая кислота.

Поскольку витамин  $B_1$  (тиамин) играет важную роль в расщеплении углеводов, потребность в нем резко возрастает, когда в пище много сахара, хлеба, макарон и других переработанных углеводных продуктов. Много витамина  $B_1$  требуется и при беременности и кормлении грудью, при физических упражнениях, в пожилом возрасте, при повышенной функции щитовидной железы, а так-

же если человек принимает мочегонные типа фуросемида (лазикса), которые увеличивают его вывод с мочой. Рекомендуемая суточная потребность для взрослых в витамине  $B_1$  в нашей стране составляет 1,5 мг.

В большинстве реакций, связанных с расщеплением углеводов, жиров и белков и извлечением из них энергии, участвует витамин  $B_3$  (или РР, ниацин, никотиновая кислота). При сердечно-сосудистых заболеваниях никотиновая кислота в больших дозировках (0,2-0,6 г в сутки) способна снижать уровень «плохого» холестерина на 10-26%, триглицеридов — на 20-50%, а уровень «хорошего» холестерина повышать до 33%. Рекомендуемая суточная потребность в витамине  $B_3$  для взрослых составляет 20 мг.

Витамин  $B_6$  (пиридоксин) при сердечно-сосудистых заболеваниях особенно ценен, ведь он снижает уровень в крови гомоцистеина — мощного фактора повреждения сосудов и развития атеросклероза. Рекомендуемая суточная потребность в нем для взрослых составляет 1,9 мг. Потребность в витамине  $B_6$  возрастает при повышенном употреблении белков в пище.

Но витамин  $B_6$  в одиночку не способен нормализовать уровень гомоцистеина, для этого он должен действовать вместе с фолиевой кислотой или витамином  $B_{12}$ . Ежедневный прием фолиевой кислоты служит прекрасной профилактикой некоторых сердечно-сосудистых заболеваний. Так, согласно научным данным, регулярный ее прием на 16% снижает риск инфарктов и на 24% — инсультов. В этом особенно нужда-



ются люди старше 55 лет, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями и диабетом.

Если же говорить о комплексе витаминов группы *B* в целом, то в сутки принимать витамины *B*<sub>1</sub>, *B*<sub>2</sub> и *B*<sub>6</sub> следует не менее 10-50 мг, фолиевую кислоту — не менее 400 мкг, а витамина *B*<sub>12</sub> — 25 мкг.

Комплекс витаминов группы *B*, в отличие от обычных витаминно-минеральных комплексов, принимается месячным курсом при обострении гипертонической болезни и при психоэмоциональных стрессах. По мере необходимости курс повторяют.

Витамин *E* (токоферол) — еще один защитник сердечно-сосудистой системы. Так, в Финляндии в течение 14 лет проводили медицинские наблюдения над 5133 мужчинами и женщинами. В группе, где употребление витамина *E* было наиболее высоким (по сравнению с группой, где этот же витамин принимался в наименьших количествах), относительный риск смертности от коронарной болезни оказался меньше на 32% (для мужчин) и на 65% (для женщин).

Здесь стоит обратить внимание на один существенный фактор. Весьма важно разбираться в препаратах витамина *E*, учитывая, что существуют натуральная и синтетическая его формы. Натуральный альфа-токоферол обозначается как *d*-альфа-токоферол, а синтетический — *d*<sub>1</sub>-альфа-токоферол. Активность альфа-токоферола, полученного из натуральных источников, приблизительно в 1,5 раза выше, чем у его синтетического аналога.

Вдобавок, натуральный витамин *E* получают из соевого масла, а, иногда, что еще лучше, — из масла зародышей пшеницы. Поэтому вместе с натуральным витамином *E* мы получаем другие токоферолы и токотриенолы, которые усиливают действие этого витамина.

Защитный эффект от витамина *E* начинает проявляться при минимальной дозе 100 МЕ, что значительно превышает официально рекомендованную суточную потребность витамина *E* — в 10 мг токоферол-эквивалента. Принимать витамин *E* следует каждый день, длительно, по крайней мере несколько лет, если не пожизненно. Ни в коем случае нельзя принимать его отдельно. Подавляя в организме активные формы кислорода, он может повредиться и сам стать свободным радикалом. Именно это, по-видимому, и наблюдалось в ряде исследований, в которых сообщалось об отсутствии эффекта от витамина *E*. Витамин *E*, как минимум, всегда должен приниматься с витамином *C*, который его восстанавливает, а еще лучше — в комплексе со всеми основными антиоксидантами — аскорбиновой кислотой, бета-каротином и биофлавоноидами.

### **Другие необходимые вещества**

Энергия молодости во многом обусловлена высоким содержанием в эти годы в клетке одного из ее главных энергетиков — коэнзима Q10, или убихинона («уби» в переводе с греческого означает «вездесущий»). Это неслучайно — коэнзим Q10 присутствует во всех клетках



животных организмов, имеющих митохондрии.

Q10 образуется в организме, но в силу генетических особенностей, недостатка биологически активных веществ, а самое главное — в связи с возрастом, образование коэнзима часто снижается и возникает его дефицит. В частности, при гипертонии нехватка Q10 наблюдается приблизительно в 40% случаев. Но дело даже не в самом дефиците — поскольку у гипертоников всегда существует повышенная потребность в энергии, им нужны дополнительные количества Q10.

Лучшим пищевым источником Q10 являются животные продукты, некоторые орехи, семена кунжута. Но коэнзим выпускается и в виде препаратов. Поскольку это жирорастворимое вещество, его биодоступность повышается, когда оно принимается с жирами, особенно растительными маслами — при приеме таблетированного Q10 его следует запивать хотя бы чайной ложкой растительного масла.

Альфа-липоевая кислота (АЛК) — водорастворимое вещество, известное также под названием *тиоктовая кислота*, похоже, скоро займет видное место в коррекции обмена веществ при сердечно-сосудистых заболеваниях. Дело в том, что она, являясь партнером витаминов группы В, участвует в выработке клеточной энергии и играет роль мощного антиоксиданта. АЛК находится в говяжьих почках, сердце, печени, шпинате, брокколи, томатах, коричневом рисе, но для достижения антиоксидантного эффекта ее надо принимать в количе-

ствах, в сотни раз превышающих обычное ее поступление с пищей, — 100-600 мг. В таких дозах она доступна в виде продающихся в аптеках фармацевтических препаратов.

Каротиноиды также необходимы гипертоникам. В крупномасштабном исследовании с участием 15317 мужчин и женщин было установлено, что высокие уровни бета-каротина и альфа-каротина в плазме крови достоверно связаны с низкой частотой развития гипертонии. Как известно, больше всего каротиноидов содержится в овощах и фруктах с оранжевой и темно-зеленой окраской. Но с пищей мы получаем их недостаточно, поэтому необходимо принимать в качестве добавок бета-каротин. Главное здесь — не спутать дешевый и небезопасный синтетический бета-каротин с более дорогим натуральным. Знайте: когда на упаковке просто указан бета-каротин — это, скорее всего, синтетическая форма. Если же бета-каротин натуральный, всегда сообщается, из какого источника он получен — например, из моркови или пальмового масла. Что касается норм потребления, то их не существует ни у нас, ни в США.

Мы уже говорили о пользе биофлавоноидов с их уникальными антиоксидатными свойствами: попадая в организм, они не только борются с уже возникшими свободными радикалами, но и препятствуют их появлению. Даже в малых концентрациях они резко усиливают активность основных витаминов-антиоксидантов С и Е. Поэтому при гипертонии нужно есть как



можно больше свежих овощей и фруктов, в которых содержатся биофлавоноиды.

Нельзя не сказать здесь и о кверцетине, которому по антиоксидантной силе нет равных среди биофлавоноидов. Вдобавок он усиливает сердечную мышцу, защищает стенку сосудов (особенно капилляров) от повреждения, оказывает прямой гипотензивный и успокаивающий эффект.

Лучшим натуральным источником кверцетина являются репчатый лук, кожица яблок, черная смородина, клюква, зеленый перец, помидоры, зеленый чай, красное вино. Причем в луке настолько большое количество кверцетина, что его уже предлагают использовать как лекарство при гипертонии. В исследовании немецких ученых 24 сорокапятилетним мужчинам-гипертоникам давали капсулы с луком в оливковом масле. Через 5 часов после приема их систолическое АД снижалось в среднем на 7,1 мм рт. ст., а диастолическое АД — на 3,1 мм рт.ст.

Еще одно незаменимое для гипертоников вещество — аминокислота L-карнитин. Она способна удовлетворять потребность клеток в образовании энергии за счет доставки к ним жирных кислот. Особенно полезна она для сердца, так как до 80% энергии в сердечной мышце образуется именно за счет жирных кислот. Так как содержание L-карнитина резко падает с возрастом, его дополнительное употребление является средством против старения. Содержится она преимущественно в животных продуктах.

## Минеральные вещества

Расходование энергии в клетке невозможно без магния. И, в первую очередь, это касается энергообеспечения клеточных насосов (механизмов перекачки через мембраны различных ионов). Кроме того, действуя как антагонист кальция, магний препятствует сокращению мышечных клеток сосудов, предупреждая их спазмы. Дефицит магния в организме может привести к развитию сердечно-сосудистых заболеваний, атеросклероза, особенно у женщин в период менопаузы. Недостаток этого минерала возникает на фоне стрессов, большого количества жира в пище, избыточного потребления алкоголя, плохой экологии. Поэтому необходим его дополнительный прием — не менее 350 мг в сутки. Лишь тем, кто страдает заболеваниями почек, нужно принимать его под контролем врача. Помните, что главным партнером магния служит витамин B<sub>6</sub>.

Очень важен при гипертонии и цинк. Он играет большую роль в укреплении клеточных мембран, в повышении активности иммунных клеток. У мужчин цинк поддерживает половую систему, а женщинам помогает предупредить гипертонию после менопаузы. Суточная потребность в цинке, составляющая обычно 15 мг, возрастает в пожилом возрасте, при употреблении алкоголя и рафинированных углеводов продуктов.

Древние греки не случайно наделяли магическими свойствами марганец — он первым встает преградой на пути токсичных форм кислорода, устремляющегося в клетки.



При гипертонии особенно важна его способность обеспечивать прочность сосудистой стенки. Этот минерал характеризуется рекордно низкой усвояемостью: до 60% его теряется при тепловой обработке, а всасывается лишь 3-8% от поступившего в организм. Усвоению марганца мешает железо, поэтому принимать эти добавки вместе нельзя. Порогом потребления марганца является 11 мг в сутки.

Селен долгое время был известен как промышленный яд, по своему действию напоминающий мышьяк. Однако оказалось, что в микрограммовых количествах (55 мкг в сутки) он крайне необходим для жизни. В частности, защищая мембраны клеток от окислительного повреждения, он защищает от атеросклероза и снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

Но самую важную роль, по моему убеждению, в предупреждении и лечении гипертонии играет аминокислота таурин. Выделено это вещество было из бычьей желчи еще 150 лет назад, но истинное его значение стало понятно только после открытия структуры клеточной мембраны. Биологические свойства таурина однозначно указывают, что он способен воздействовать на первопричину гипертонии — слабость клеточных мембран, дефицит энергии и внутриклеточный избыток

кальция. Кроме того, таурин поддерживает сердечную мышцу, защищает клетки эндотелия сосудов от повреждения и гибели, а также предохраняет организм от избыточного нервно-эмоционального напряжения и успокаивает симпатическую нервную систему. Основным его партнером является цинк.

Содержится это полезное вещество только в пище животного происхождения, особенно его много в морепродуктах. Но содержание таурина резко падает при тепловой обработке (например, варка мяса уменьшает его содержание в 4-6 раз).

Дефицит таурина в тканях возникает при различных болезнях, в том числе сердечно-сосудистых, диабете, при вегетарианской диете. Продается таурин в аптеках в виде порошка, таблеток, капсул. Российскими учеными не так давно создан комплекс: таурин в сочетании с цинком, магнием, марганцем и витаминами группы В. Этот препарат, называемый «Орто-таурин», помогает

в предупреждении гипертонии и обладает еще массой других полезных эффектов.

В заключение советую внимательно относиться к себе: вносить изменения в образ жизни, диету, пробовать биологически активные добавки — до тех пор пока вы не выстроите оптимальную немедикаментозную программу оздоровления.





Александр Шпаков

# Антибиотики внутри нас

*В коже и слизистых оболочках животных и человека ученые обнаружили особые вещества — дефензины. Это натуральные антибиотики, которые производит сам организм. Открытие может совершить революцию в фармакологии, так как появилась возможность производить совершенно безвредные лекарства*

Сначала немного истории. В середине XIX века знаменитый французский ученый Луи Пастер заложил основы современной микробиологии и иммунологии, доказал микробную природу некоторых заболеваний, разработал методы профилактической вакцинации против многих тяжелых инфекций, но далеко не против всех. Поэтому врачи мечтали о создании таких препаратов, которые, уничтожая болезнетворные вирусы и бактерии, не причиняли бы вреда организму человека.

В 1929 году английский микробиолог Александер Флеминг получил антибиотик пенициллин, оказавшийся губительным для многих видов бактерий. В 1940 году был выделен очищенный пенициллин, и благодаря ему врачи спасли сотни тысяч человеческих жизней. В медицине началась эра антибиотиков, продолжающаяся и по сей день.

С каждым годом ученые синтезируют новые антибиотики, в настоя-

щее время их насчитывается более 20 тысяч, и это не предел. Сегодня с успехом лечатся тяжелые инфекционные заболевания, традиционно считавшиеся неизлечимыми, — туберкулез, холера, брюшной тиф, менингит, пневмония. Порой кажется, что для каждого заболевания есть свой антибиотик и уже пора остановиться. Но это не так. Микроорганизмы (вирусы, бактерии, грибы) — слишком коварные «противники», на протяжении миллионов лет они совершенствовали свои приспособительные функции.

Несомненно, что большинство из них при встрече с антибиотиком сразу гибнут. Но некоторые все же приобретают к нему устойчивость. А поскольку микробы (в том числе и выжившие) очень плодовиты, то количество таких устойчивых к лекарству микроорганизмов быстро разрастается. И антибиотик перестает помогать. Медики начинают разрабатывать новый антибиотик. Все повторяется. Круг замкнулся.



Самым опасным бывает тот критический момент, когда микробы, вызывающие какое-то заболевание, уже не боятся старых антибиотиков, а новые еще не созданы. Поэтому создателям и производителям лекарств приходится все время работать на опережение, предугадывая «ответные действия» со стороны микробов, которые становятся все более и более «изобретательными».

Около 20 лет назад была зафиксирована устойчивость к антибиотикам возбудителей дизентерии и некоторых сложноизлечимых инфекций, передающихся половым путем. Потом к ним добавились вездесущие пневмококки и стрептококки. Поначалу они перестали опасаться своего главного «врага» — пенициллина, а затем быстро приспособились и к другим антибиотикам. Вызываемые этими микробами тяжелейшие инфекции, поражающие глаза, систему кроветворения, многие внутренние органы человека, начали беспрепятственно распространяться по планете. И лечить их становится все труднее — пока не находится такого лекарства, которое способно противостоять бактериям-мутантам.

В 1997 году в Японии была обнаружена новая разновидность золотистого стафилококка, устойчивая ко всем известным медицинской науке антибиотикам. Вслед за этим, но уже в Северной Америке, появились сообщения специалистов о таких же непобедимых формах стрептококка. Следовательно, золотистый стафилококк переходит в разряд смертельно опасных микроорганизмов. А ведь он относится к наиболее распространенному их виду. В России бывали периоды, ко-

гда каждый пятый новорожденный был инфицирован этим стафилококком.

Сейчас во всем мире растет заболеваемость туберкулезом, и, к сожалению, наша страна здесь не исключение. Вызывают эту болезнь устойчивые к антибиотикам формы туберкулезной палочки. Учитывая их потрясающую устойчивость во внешней среде, врачи прогнозируют в ближайшем будущем новые вспышки туберкулеза на планете.

Однако некоторые специалисты настроены более оптимистично. В частности, ученые Центра адаптивной генетики Бостонского университета разрабатывают целую серию мощнейших антибиотиков нового поколения, против которых, по их мнению, не устоит большинство мутированных микробов, в том числе и золотистый стафилококк.

Директор Центра, известный микробиолог С.Леви, считает, что в распространении устойчивых к антибиотикам бактерий во многом виноваты сами люди. Не секрет, что зачастую антибиотики принимаются не по серьезным медицинским показаниям, а по совету друзей или знакомых, а также по свойственной большинству людей привычке лечиться. У человека острый насморк — он хватается за антибиотики. Легкое недомогание с повышенной температурой — и снова мы сами себе назначаем антибиотики. Живущие в нас бактерии, постоянно подвергаясь лекарственным атакам, постепенно к ним привыкают, мутируют, а когда действительно наступает тяжелая болезнь, то справиться с «выведенными» нами же бактериями-мутантами организму не просто.



К сожалению, и многие врачи по делу и без дела любят назначать антибиотики. В США, например, ежегодно выписывается более 50 миллионов рецептов на антибиотики, что, по крайней мере, в половине случаев вовсе не оправдано.

Антибиотики — отнюдь не безобидные лекарства. Уже в самом их названии отмечается главное их свойство — убивать все живое. Длительное лечение некоторыми антибиотиками поражает печень и почки, вызывает тяжелые формы аллергии, уничтожает полезную микрофлору кишечника. Мощный всплеск грибковых заболеваний также во многом спровоцирован приемом антибиотиков, это, в принципе, вид дисбактериоза.

Поиск новых форм антибиотиков, как уже говорилось, продолжается. Но все большее и большее число фармакологов во всем мире убеждены, что пришло время менять стратегию этого поиска. И вот тут, как нельзя кстати, специалисты-биохимики обнаружили в организме животных и человека естественные антибиотики. Это открытие, судя по всему, изменит не только основы представлений о защитных силах живого организма, но и взгляды на то, какие антибиотики понадобятся в ближайшем будущем.

Мы как-то не задумываемся о том, почему, например, лягушки, барахтающиеся в болотах, кишящих самыми разными микроорганизмами, не болеют инфекционными болезнями и, более того, чувствуют себя в самой настоящей грязи вполне комфортно. Или почему коровы, поедающие траву, сплошь усеянную микробами, — здоровы, а если и бо-

леют, то совсем по другим причинам. Бездомные бродячие собаки, испытывая жажду, пьют воду из стоячих луж, перенасыщенных различными видами бактерий. Все дикое и домашние животные, находясь в окружении болезнетворных микроорганизмов, почему-то до сих пор не вымерли. Что же их защищает от инфекций?

18 лет назад американские микробиологи нашли в коже лягушки уникальное вещество, которое называли *магаинином*. Оно оказалось способным убивать не только многие бактерии, но и болезнетворные грибы. В 1993 году родственное ему вещество с сильными антимикробными свойствами было обнаружено в коже акул. А в 1995 году на страницах американских научных журналов появилось сообщение о том, что подобное вещество обнаружено в слюистой языке коров. Его называли *дефензином-1* (от английского слова, означающего «защитник»). Наконец в 1997 году передовая статья авторитетного научного журнала «Nature» рассказала об обнаружении естественного антибиотика и в коже человека. Ему дали название *дефензин-2*.

Оказалось, что это вещество защищает нас от многих бактерий, в том числе от кишечной палочки. Дефензин встает на пути и коварного гриба, вызывающего микозы (сейчас очень распространенные заболевания). И если бы не чудодейственный дефензин, мы подхватывали бы различные бактериальные и грибные инфекции регулярно, ведь этими микроорганизмами буквально «напичканы» и почва, и грунтовые воды. Причем дефензин расправляется с ними необычайно быстро. Его



молекулы, словно торпеды, атакуют клеточную мембрану микробов, проделывая в ней многочисленные смертельные «пробоины».

Ученые считают, что в организме человека есть несколько разновидностей дефензинов, и каждый из них защищает от определенных видов грибов и бактерий. Дефензин-2 уже обнаружен не только в коже, но и почти во всех слизистых оболочках внутренних органов человека. Так, натуральные антибиотики в изобилии присутствуют в мочеполовой системе, защищая ее от микробов, вызывающих венерические заболевания. Выявлены формы дефензинов, борющихся с вирусами, например вирусом гриппа.

Таким образом, природа снабдила все живые существа, в том числе и человека, уникальной системой защиты от бактерий, вирусов и грибов. По современным представлениям, защитные силы организма включают две составляющие. Первый эшелон защиты — это наши собственные антибиотики. Второй — иммунная система, обезвреживающая тех микробов-аггессоров, которые прорвались через первый барьер. Обе составляющие тесно связаны между собой и дополняют друг друга. При нарушении одной обязательно страдает и другая. Так, нарушение производства дефензинов ведет к массивной атаке микробов на иммунную систему, и та, не выдерживая натиска, дает сбой в своей работе.

Несмотря на то что дефензины у человека были открыты совсем недавно, лекари и целители пользовались многими методами диагностики и лечения, возможными из-за существования неких невидимых «за-

щитников», скрытых в коже и слизистых оболочках нашего тела. Например, в восточной медицине всегда были распространены диагнозы по общему состоянию кожи и по языку человека. А ведь это не что иное, как оценка крепости первого эшелона противомикробной защиты. В той же восточной медицине широко распространен лечебный массаж и



специальные процедуры, улучшающие состояние кожи, которые одновременно, как выяснилось, способствуют усилению выработки дефензинов.

Открытие дефензинов объясняет, почему одни люди заболевают во время эпидемий, а другие нет. Это в немалой степени зависит от количества дефензинов в организме. В качестве примера можно вспомнить Наполеона Бонапарта, который во время египетской кампании посещал госпитали с больными чумой и бесстрашно подавал им руку. Не исключено, что будущего императора Франции от неминуемой смерти спасли тогда не «высшие силы», а именно дефензины, находящиеся в коже его ладоней.



Используя массу лекарств и чужеродных человеческому организму антибиотиков, мы изрядно подорвали крепость нашего первого эшелона защиты — собственных антибиотиков. По этой причине мы не можем отказываться от всех синтетических антибиотиков, ведь в критический момент они спасают нашу жизнь. Но относиться к их приему необходимо осторожно и только по назначенной врачом схеме. При любой возможности антибиотики лучше заменять более безопасными лекарствами и не забывать о методах народной медицины, особенно в лечении простудных заболеваний.

К сожалению, ученые еще не научились выделять естественные антибиотики из кожи и слизистых человека, но это дело ближайшего будущего. Пока же нам следует заботиться о своем организме, всеми доступными способами укреплять его защитные силы и не мешать дефензинам — они сами справятся со своей работой. А чтобы облегчить им эту задачу, хочу дать несколько рекомендаций.

- ♦ Старайтесь пользоваться любыми средствами бытовой химии с осторожностью (лучше в перчатках) — иначе, всасываясь в кожу, они будут снижать ее защитную функцию.

- ♦ Принимая душ, пользуйтесь мылом умеренно, только при необходимости: оно не только уменьшает количество дефензинов на коже, но и смывает нормальную микрофлору на ней. Особенно это относится к мылу типа Savegard: его антибактериальное действие может вызвать дисбактериоз кожи.

**Л**ечение колита (воспаления толстой кишки) начинается с диеты. Дальнейшая терапия зависит от конкретной причины заболевания.

В лечении длительно текущих хронических колитов используют комплексный подход, включающий лекарственную терапию, фитотерапию, физиотерапию. Полезно санаторно-курортное лечение (Ессентуки, Железноводск, Пятигорск, Боржоми). При обострении заболевания применяются такие физиотерапевтические методы, как кишечные орошения, грязевые аппликации, диатермия (тепловое лечение).

Иногда при тяжелом колите стоит вопрос о хирургическом вмешательстве (удалении пораженного участка толстой кишки). Показания для оперативного лечения могут быть абсолютными и относительными. К абсолютным относятся: прободение и перитонит (воспаление брюшины), тяжелые кровотечения, острая кишечная непроходимость. Относительные показания — длительное отсутствие эффекта от комплексной медикаментозной терапии, хроническая частичная кишечная непроходимость и некоторые осложнения, не поддающиеся консервативному лечению.

## ГЛАВНОЕ — ПИТАНИЕ

Общая рекомендация: при всех разновидностях колита надо избегать все жареное, копченое и маринованное. Исключаются фрукты, усиливающие процессы брожения в кишечнике (например, виноград). Другие ограничения в питании зависят от формы колита и характера его течения. Всем больным колитом полезен прием витаминов, особенно C, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>.

Окончание. Начало в №8 за 2005 г.



Александр Гармаев, кандидат медицинских наук, хирург

# Диагноз: КОЛИТ

Если причиной (или одной из причин) колита является дисбактериоз, необходимо скорректировать состав микрофлоры кишечника. Это не просто. Обычно назначают препараты, заселяющие кишечник лакто- и бифидумфлорой (например, Нормазе, Симбитер, Биоспорин). Кроме того, в рацион рекомендуется включать больше овощей, обладающих фитонцидными свойствами (лук, чеснок), белков растительного происхождения (фасоль, горох). Полезны отвары ромашки, шалфея.

## При обострении хронического колита

В период обострения рекомендуется щадящий рацион для уменьшения перистальтики и устранения раздражения слизистой оболочки кишечника. Кроме общих запретов исключаются грибы, а также грубые овощи и те, которые в большом количестве содержат эфирные масла: ре-



Толстая кишка: 1 - слепая, 2- восходящая ободочная, 3 - поперечная ободочная, 4 - нисходящая ободочная, 5 - сигмовидная, 6 - прямая

па, редис, редька, свежий лук и чеснок. Фрукты рекомендуется потреблять в виде киселей, пюре или печеными (яблоки).

Если преобладает диарея, необходимо временно исключить черный хлеб, цельное молоко, сырые овощи и фрукты, жирную пищу, острые приправы. При выраженном метеоризме — временно отказаться от потребления бобовых, капусты, мягкого хлеба, любых сладких блюд, га-

зированных напитков и других продуктов, вызывающих образование кишечных газов.

Если преобладает запор, рекомендуется пища, содержащая достаточное количество балластных веществ (примерно 30 г в сутки). Балластные вещества — это пищевые волокна (клетчатка), которые не расщепляются пищеварительными ферментами и выделяются в неизменном виде. Больным с хроническим запором следует есть больше продуктов, содержащих пище-



вые волокна: свеклу, морковь, тыкву, чернослив, абрикосы, курагу, а также пить овощные и фруктовые соки. Важное значение имеет и питьевой режим. Страдающим запором необходимо выпивать до двух литров жидкости в сутки.

### При остром колите

Больных острым колитом обычно госпитализируют. При подозрении на инфекционную природу заболевания — в инфекционные больницы. Там, как правило, назначают антибактериальную или противопаразитарную терапию (в зависимости от причины). При токсических колитах применяют солевые слабительные.

Если при тяжелом остром колите преобладает диарея, в первый день заболевания разрешают только обильное питье (можно несладкий или полусладкий чай). Назначают обволакивающие и вяжущие средства. Для воспаленного кишечника главное — покой. Зато пить можно вволю: вода вымывает из организма токсины. Минимальная доза — стакан жидкости (несладкого чая или просто теплой кипяченой воды) каждый час. Пить надо не залпом, а понемногу, иначе желудок может вернуть все выпитое обратно. На следующие сутки включите в меню кисломолочные продукты (несладкий кефир, простоквашу, обезжиренный творог), а также каши из хорошо разваренных круп (кроме пшенной и перловой), сваренные на воде. На третий-четвертый день можно добавлять протертые слизистые супы на обезжиренном бульоне; яйца всмятку и паровые омлеты; кисель из ягод черники, черемухи, калины или кизила. Когда острые проявления колита пройдут, в меню можно включать нежирные супы с крупами; нежирные мясо и рыбу;

отварные овощи (кроме капусты, свеклы и бобовых); кефир, творог, неострый сыр; печеные яблоки, желе, муссы, фруктовые пюре.

Если при остром колите преобладает запор, придерживайтесь следующей диеты: хлеб любого сорта, только не мягкий, несдобное печенье; супы овощные на некрепком бульоне; нежирные мясо и рыба в отварном или тушеном виде; сырые и вареные овощи, особенно свекла, морковь, помидоры, кабачки, тыква, цветная капуста; яйца всмятку или омлеты (не больше одного яйца в день); кисломолочные продукты, сыр; фрукты и сухофрукты, ягоды.

## ФИТОТЕРАПИЯ ПРИ КОЛИТЕ

Сильные боли в животе при хроническом колите можно снять таким сбором лекарственных трав: корневища аира, лапчатки прямостоящей; трава вереска, зверобоя, лапчатки гусиной; кора ветвей калины; цветы пижмы, ромашки; листья эвкалипта (в равных частях). Взять 1 ст. ложку сбора, залить 2 стаканами кипятка, держать на водяной бане 15 минут, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по четверти стакана 3 раза в день перед едой.

При остром и хроническом колите с преобладанием поносов рекомендуются отвары и настои растений, обладающих вяжущими, обволакивающими и дубильными свойствами (отвары корневищ змеевика, лапчатки или кровохлебки по 1 ст. ложке 3-6 раз в день, настой или отвар плодов черемухи, плодов черники, соплодий ольхи, травы зверобоя).

Кроме того, полезны такие сборы:

1. Трава пастушьей сумки, тысячелистника, крапивы; плоды шиповника; цветки ромашки (в равных



частях). Взять 1 ст. ложку сбора, залить стаканом кипятка, настаивать в термосе 8 часов, процедить. Принимать по четверти стакана 4 раза в день перед едой.

2. Корневище аира; трава горца перечного, лапчатки гусиной; листья земляники, мать-и-мачехи; цветы календулы (в равных частях). Взять 1 ст. ложку измельченного до порошка сбора, залить 300 мл кипятка, кипятить 3 минуты, настаивать в теплом месте 2 часа. Принимать так же, как предыдущий настой.

При хроническом колите, который сопровождается неустойчивым стулом и дисбактериозом, подойдут следующие сборы:

1. Корневища аира, гравилата городского, лапчатки прямостоящей; трава горца птичьего, золототысячника, мяты перечной, полыни обыкновенной; кора ивы белой; листья подорожника, толокнянки и эвкалипта. Взять 1 ст. ложку сбора, залить стаканом кипятка, настаивать в термосе 8 часов, процедить. Принимать по четверти стакана 3 раза в день перед едой.

2. Трава горца птичьего, иссопа, лабазника, лапчатки гусиной, мяты перечной, розмарина, чабреца, тысячелистника; листья мать-и-мачехи; корневище дягиля; цветы пижмы, календулы, ромашки; плоды шиповника (в равных частях). Взять 1 ст. ложку сбора, залить стаканом кипятка, настаивать в термосе 8 часов, процедить. Принимать по четверти стакана 4 раза в день перед едой.

При спастическом колите с запорами полезны следующие сборы:

1. Листья земляники; цветы ромашки; трава буквицы, донника; плоды рябины обыкновенной; семена кориандра, укропа; кора крушины; корневище щавеля конского (в

равных частях). Взять 1 ст. ложку сбора, залить стаканом кипятка, настаивать в термосе 8 часов, процедить. Принимать по четверти стакана 4 раза в день перед едой.

2. Трава золототысячника, полыни обыкновенной, горца почечуйного; цветы бузины черной; семена кориандра и льна (в равных частях). Взять 1 ст. сбора, залить 2 стаканами кипятка, подержать на малом огне 5 минут, настаивать, укутав, 2 часа. Принимать по четверти стакана утром и днем и полстакана вечером после еды.

При выраженном метеоризме рекомендуется принимать активированный уголь (по 0,25-0,5 г 3-4 раза в день), настой листа мяты перечной (5 г на стакан воды, пить по 1 ст. ложке несколько раз в день), цветков ромашки (10 г на стакан воды, пить по 1-2 ст. ложки несколько раз в день).

При хроническом колите улучшение обычно наступает в течение первых двух недель, но это не повод для того, чтобы сразу же прекращать лечение. Пейте настои курсами по 2-3 месяца с перерывами в две недели и меняйте сборы при каждом новом курсе. Даже при стойкой ремиссии (улучшении) продолжайте фитотерапию курсами по 3-4 недели не менее 4 раз в год. Все препараты, в том числе и лекарственные травы, необходимо принимать под врачебным контролем.

Профилактика колита во многом зависит от нас самих. Надо позаботиться о здоровом питании, своевременно избавляться от очагов хронической инфекции (в частности, вовремя лечить зубы), очищать воду (особенно в дачных условиях), хорошо мыть овощи и фрукты (особенно тщательно — листовую зелень). Это по силам любому человеку.



Дмитрий Сумароков, доктор биологических наук

# Правда о ферментах

*В популярной литературе, в телевизионной рекламе, в листовках-вкладышах к биодобавкам часто употребляются термины «ферменты» или «энзимы» (что одно и то же). Иногда трактовка термина, особенно в популярной литературе, не соответствует действительности, что вводит читателя и покупателя в заблуждение. Поэтому я решил рассказать о ферментах. Для простоты буду использовать метод сравнения*

Клетки живых организмов во многом похожи на заводы, каждый из которых производит свою продукцию и выдает отходы. Только работа этих заводов-клеток хорошо отлажена. У них есть своя дирекция (ядро), энергетические станции (митохондрии), производящие конвейеры (рибосомы), транспортная система (эндоплазматическая сеть), экспедиция (аппарат Гольджи), служба охраны и защиты (лизосомы), служба уборки (микросомы), цех подготовки сырья (цитоплазма). Каждый цех окружен своей оградой (мембраной) с охраняемыми проходными (порами), сам завод-клетка в целом тоже огорожен мембраной с порами. Для прохода через «проходные» в любую сторону нужен особый пропуск — через них не могут ни войти, ни выйти работники завода (прямо как на режимном предприятии). Они и живут на территории цехов (клеточных

компартаментов). В службах и цехах работают узкие специалисты. Одни из них выполняют только одну-единственную операцию, а другие делают однотипную работу на разных объектах. На каждом таком заводе нужны работники примерно 1000 специальностей. Вот эти работники и есть ферменты. А различаются клетки-заводы составом ферментов.

Сделаем первые выводы.

- ♦ В каждой клетке, в определенных ее частях живет около 1000 разных ферментов, каждый из которых имеет свое имя.

- ♦ Каждый фермент имеет свою специфичность (почти специальность). Она бывает абсолютной (фермент участвует в одной единственной реакции) или групповой (фермент участвует в нескольких однотипных реакциях). Обычно специфика фермента отражается в его названии. Так, фермент сахараза



расщепляет углевод сахарозу, фермент *лактаза* расщепляет молочный сахар лактозу, а фермент *гексокиназа* действует сразу на целую группу сахаров.

♦ Основная масса ферментов живет внутри клетки, за пределы клетки ферменты попадают только при ее разрушении. Это, кстати, помогает при диагностике. Например, у человека может быть нормальной электрокардиограмма, но при этом сильно болеть абсолютно здоровый восьмой верхний зуб. Не исключено, что у него острый инфаркт миокарда (стоматологическая форма), на это укажет появление в крови ферментов, «выпавших» из разрушенных клеток сердца.

Если же в крови у мужчины появился фермент кислая фосфатаза, то это может свидетельствовать о том, что доброкачественная аденома простаты превратилась в злокачественную опухоль (кстати, анализ на наличие этого фермента в крови мужчинам старше 60 надо делать раз в полгода).

♦ Войти в клетку ферменты тоже не могут, поэтому любые попытки введения в организм внутриклеточных ферментов обречены на неудачу.

♦ Только небольшая часть ферментов, являющихся продуктами «клеточного производства», может жить и работать внеклеточно. К ним относятся ферменты крови (свертывающая и антисвертывающая системы), ферменты пищеварительного тракта и еще ряд других.

А теперь представьте, что вы взяли апельсин и выжали из него сок, разрушив при этом все перегородки и вызвав хаос реакций. В

этом случае могут получиться новые неизвестные вещества. То же касается подвядшей зелени — раз она вянет, значит, в ней идут процессы распада: полезные вещества разрушаются, а вредные накапливаются.

Теперь вернемся на минутку на наш завод. Всегда в работе завода, кроме собственной дирекции, принимают участие какие-то внешние управляющие органы (министерства, главки, пожарная и налоговая инспекции и т.д.). То же и в организме. В мембрану клеток вделано что-то вроде разных замочков (рецепторов), а в крови плавают ключи (гормоны, медиаторы и т.д.), посланные руководящими органами: железами внутренней секреции (эндокринной системой) и клетками нервной системы. Когда ключ находит свой замок, то в клетку поступает сигнал о начале или прекращении определенной работы. Так, замок к гормону инсулин располагается на клетках, запасавших жир. Когда инсулин находит в клетке свой рецептор, открываются ворота для глюкозы, которая и устремляется внутрь клетки, превращаясь в ней в жир (именно так сладости влияют на объем талии). Ключа может и не оказаться (инсулин не синтезируется) или он может быть «кривым» (инсулин синтезируется неправильно) — в этих случаях может помочь введение инсулина извне (при инсулинозависимой форме сахарного диабета). У клеток может и вовсе не быть замков, тогда никакие ключи не подойдут (инсулинонезависимый сахарный диабет).

Теперь, надеюсь, вы понимаете, какое недоумение у меня вызывают выражения вроде «фермент инсули-



на, действующий в 12-перстной кишке». Во-первых, инсулин никогда не попадает в 12-перстную кишку, а поступает прямо в кровь (внутренняя секреция), во-вторых, он не фермент, а гормон, и к перевариванию никакого отношения не имеет.

Продолжим наши выводы.

- ♦ Ферменты могут находиться в активном и неактивном состоянии.

- ♦ Переход из одного в другое регулируется как внутриклеточно, так и внеклеточными сигнальными молекулами (гормонами и т.д.).

Теперь несколько слов о строении ферментов. Ферменты — это белки, то есть длинные цепочки, состоящие из аминокислот. Не вдаваясь в химические подробности, представим себе нитку бус, состоящую из 20 разновидностей бусинок — аминокислот. Нитки различаются длиной, порядком сочетания бусинок и количеством использованных бусинок разного вида. Так и белки-ферменты различаются количеством и расположением аминокислот в полипептидной цепи (белки иначе называются полипептидами). Они несут в себе наследственную информацию. Но располагаются наши бусы-белки в пространстве не вытянутыми в линейку (а то бы они занимали слишком много места), а особым образом. Пространственная упаковка белка-фермента очень важна.

Большая часть ферментов включает в себя маленькую небелковую добавочную группу (кофермент), роль которой чаще всего играют витамины или металлы. Нет витамина — не работает фермент, который его использует. Кофермент — это то же самое, что инструмент у рабочего. Сам по себе инструмент ничего

не производит, но без него рабочий мало на что способен. Далее. Для закручивания гаек нужны руки. Остальные органы выполняют вспомогательные функции. То есть руки — это как бы активная часть рабочего, но если завести руки за спину, то закручивать гайки будет сложно. То же с ферментом. Он также работает не всей молекулой, а ее частью — активным центром. И достаточно изменить его пространственное расположение, как активный центр совсем перестанет работать или будет делать это слабо.

Теперь попробуйте надеть на руки толстые меховые рукавицы и закрутить маленькую гаечку — вы ее просто не удержите. То же с активным центром ферментов. Присоединение к нему некоторых веществ (называемых ингибиторами) будет препятствовать работе ферментов. Некоторые боевые отравляющие вещества (заман, зарин) — не что иное, как ингибиторы (угнетатели) ферментов. Такие лекарства, как стрептоцид, сульфален, бисептол — ингибиторы ферментов бактерий (поэтому их следует принимать в достаточно большой дозе).

Присоединяться к активному центру фермента, активируя или ингибируя его, могут катионы водорода. Таким образом, одна из основных причин изменения активности фермента в живом организме — изменение кислотности окружающей среды (pH). Так, пепсин желудка работает при pH=2, а трипсин поджелудочной железы — при pH=7,5. Большинство ферментов клеток и крови работают в нейтральной среде (при pH=7). Многие ферменты распада работают в кислой среде



(рН меньше 7). Поэтому любое воспаление, при котором происходит разрушение тканей, идет на фоне закисления среды (термин «окисление» обозначает тип химической реакции и для описания кислотности среды использован быть не может).

Почему я говорю об этом так подробно? Объясню. Сторонники раздельного питания частенько пишут, что углеводы вызывают брожение в желудке и что там это чуть ли не основной процесс. Мы все знакомы с брожением и знаем, как молоко превращается в простоквашу, а виноградный сок — в вино. Этот процесс всегда начинается в нейтральной среде, а заканчивается в кислой (результатом брожения являются молочная и винная кислоты). В желудке благодаря желудочному соку, то есть соляной кислоте, уже кислая среда. Следовательно, ферменты брожения начать работать там не могут.

Другие авторы убеждают читателя, что в организме не хватает кислот и что для лечения всех болезней надо пить уксус или квасы, чтобы закислить организм. Выше было сказано, что воспаление и закисление идут рука об руку, а следовательно, кислоты не могут уменьшить воспаление.

Кислотность крови, слюны, лимфы, цитоплазмы очень жестко регулируются в организме специальными системами. Отклонения от нормы встречаются редко и очень опасны для жизни (при запущенном сахарном диабете или длительном голодании кислотность крови растет, что может привести к летальному исходу).

Теперь несколько слов о том, как работают ферменты. Представьте себе танцплощадку 60-х годов, когда

еще танцевали парами. Кто-то стоит и подпирает стенку (малоактивные), кто-то время от времени танцует (среднеактивные), а кто-то танцует без остановки, образовав постоянную пару (высокоактивные). Так и молекулы в нашем организме. Для реакции они должны образовать пары, но способны на это только самые активные. Продолжим сравнение. Представим, что на танцплощадку пришел массовик-затейник. Он поставил веселую музыку, стал приглашать то одну, то другую девушку (не образуя постоянной пары), и народ ожил, развеселился. То есть, образуя промежуточные пары, массовик включил в веселье всех — и малоактивных, и среднеактивных. В живой природе включение молекул с малой активностью в реакции называется *катализом*, а осуществляют его ферменты, образуя промежуточные соединения. Таким образом, ферменты — это белки-катализаторы, и ничто другое этим термином называться не может.

Теперь расскажу о применении ферментов, как в официальной, так и в народной медицине.

♦ В официальной медицине используются два основных принципа применения ферментов: заместительный и терапевтический.

Заместительное лечение иногда проводится при недостатке ферментов ЖКТ (желудочно-кишечного тракта). При недостаточности желудочного сокообразования или ферментов желудочного сока, в частности пепсина, принимают пепсин и его препараты (ацидо-пепсин и др.) или природный желудочный сок (собачий, лошадиный, иногда свиной — по составу они практически идентич-



ны человеческому). При недостаточности функций поджелудочной железы используют различные комбинированные препараты ее ферментов, заключенные в специальные пепсино-устойчивые оболочки (поскольку они проходят через желудок), — мезим, фестал, панзинорм и др. Если специальных оболочек не будет, то пепсин, разрушающий почти все природные белки (исключение составляют белки волос, костей, хрящей и злаков), разрушит вводимые ферменты поджелудочной железы, так как они тоже белки. Любые другие ферменты вводить в кишечник не имеет смысла — если их в желудке не «съест» пепсин, то в 12-перстной кишке «добьет» фермент поджелудочной железы трипсин.

Заместительное лечение хорошо тем, что быстро облегчает состояние больного (после праздничной ночи достаточно выпить одну таблетку мезима), но плохо тем, что систематический прием ферментов приучает наши клетки «лентяйничать» — они начинают работать все хуже и болезнь развивается. Поэтому препараты ферментов ЖКТ лучше принимать не больше 5 дней, а потом делать перерыв на 2-3 дня. Желательно менять препараты, так как они немного отличаются по составу. Например, принимайте 5 дней мезим, а следующие 5 дней — панзинорм и т.д. Это, может быть, противоречит общепринятым рекомендациям, но думающие и читающие врачи действуют именно так.

**Терапевтическое** применение ферментов основано на том, что используют их возможности вне зависимости от места синтеза. Например, десятки жизней людей с ост-

рым инфарктом миокарда спасли ферменты, полученные из бактерий, — стрептодеказа и стрептолиза, разрушающие свежие тромбы. В косметологии применяют ферменты коллагеназу и гиалуронидазу (лидазу), разрушающие обезображивающие рубцы. Ферменты используют, чтобы растворить слизь в бронхах, чтобы убрать гной с незаживающих ран и пролежней и т.д.

При радикулитах, невритах и прочих заболеваниях, сопровождающихся болями, широко применяются мази на основе пчелиного и змеиного ядов, действующее начало которых — тоже ферменты.

Народная медицина тоже использует ферменты по терапевтическому принципу. Приведу несколько примеров. Однажды моего друга, врача «Скорой помощи», вызвали в рабочее общежитие, где во время пьяной драки дело дошло до ножей и 8-летней девочке случайно разрезали щеку от губы до уха. Можно было отвезти ее в больницу и наложить швы. Но тогда был бы гарантирован шрам. Поэтому мой друг пошел другим путем. Он почистил луковицу и поднес к лицу девочки. У той полились слезы. Тогда он пропитал слезами вату, стянул края раны и в течение двух часов смачивал рану. Эту процедуру повторяли ежедневно в течение недели. От раны и следов не осталось (сначала была тоненькая морщинка, а со временем и она исчезла). В слезе, слюне и моче содержится фермент лизоцим (мураминидаза), обладающий антибактериальным действием. Только в слюне полно всякой микрофлоры, поэтому зализывание ран может либо помочь, либо вызвать нагноение.



Другое дело — слюна собаки. Дайте возможность собаке зализать ваши раны, и они быстро зарастут. Моча стерильна только у детей. Поэтому врачи позапрошлого века для обеззараживания раневых поверхностей (особенно послеожоговых) использовали мочу младенца или, за отсутствием таковой, — молодого поросенка. У взрослых моча далеко не стерильна, и ею лучше не пользоваться. Ну а самая стерильная жидкость — слезы.

Лизоцима и других антибактериальных ферментов много в курином яйце. Вспоминаю такой случай. Сына известной целительницы из Козьмодемьянска лошадь задела копытом и сорвала с лобной кости всю бровь, так что кусок мышцы повис на тоненьком лоскутке кожи, закрывая глаз. Целительница разбила яйцо, отделила белок, приложила на место сорванную бровь и залила белком, удерживая бровь, пока белок не высох. Так она и края раны скрепила, и продезинфицировала их. В результате

даже шрама не осталось. Вот что такое ферменты.

Как видите, ферменты очень широко используются в медицине.

## ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆

— Что такое одна лошадиная сила? — спрашивает профессор на экзамене.

— Это сила, которую развивает лошадь ростом в 1 м и массой в 1 кг.

— Где ж вы такую лошадь видели?

— А я ее не видел, она хранится в Париже, в Палате мер и весов.

◆

— Давай закажем «говядину по-английски».

— А что это такое?

— Надо взять кусок мяса и уйти не прощаясь.

◆

— Объявляю график работы, — говорит шеф на совещании. — В понедельник приходим в себя после выходных. Во вторник расквашиваемся. В среду работаем в полную силу. В четверг начинаем готовиться к выходным. В пятницу — короткий день. Вопросы есть?

— И долго мы так по средам вкалывать будем?

◆

— Мне внушает опасение холодильник, — говорит пациент психиатру, — там явно кто-то живет.

— Почему вы так решили?

— Жена втайне от меня носит туда еду.

◆

— Больной, ну как вы зашли в кабинет? Вы думаете, мы здесь шутки шутим?

— Простите, я готов исправиться.

— Вот выйдите и зайдите как положено: ноги шаркают, рука на поясице, изо рта жалобный стон.

◆

— Раздевайтесь, — говорит гинеколог пациентке.

— Доктор, скажите, а до меня у вас были другие женщины?



Олег Грибков

# Гепатит без прикрас и страшилок

*Одна моя знакомая много лет болела гепатитом С. Она побывала во многих медицинских центрах, лечилась у разных врачей, потратила много денег на лекарства, но так и не вылечилась. Казалось, вирус гепатита С будет жить в ее печени вечно. Правда, особых беспокойств болезнь моей знакомой не доставляла, поэтому она готова была с ней примириться. Вернуться к лечению ее заставила реклама. «Если хронический гепатит С не лечить, он может стать причиной цирроза или рака печени», — говорилось в рекламе. Это сообщение заставило мою знакомую иначе взглянуть на свою болезнь. Она отправилась в Клинику НИИ вирусологии им. Д.И.Ивановского РАМН, расположенную на базе инфекционной клинической больницы №1 г. Москвы. После курса лечения коварная болезнь отступила. Услышав эту историю, я решил встретиться с ведущим научным сотрудником НИИ вирусологии, кандидатом медицинских наук Ириной Николаевной Хлоповой, чтобы получить сведения о лечении гепатита С из первых рук*

— В истории вашей знакомой нет ничего необычного, — говорит Ирина Николаевна. — Реклама делает благое дело, заставляя людей задуматься о проблеме гепатита, но эта же реклама многих лишает последней надежды на излечение. Все дело в том, что рекламируемые препараты действительно эффективны, но они непомерно дороги.

— А почему вообще с проблемой вирусного гепатита С начался такой бум? Не грозит ли нам новая эпидемия?

— Вирусный гепатит С действительно широко распространен — им

болеют десятки миллионов человек по всему миру. Но это не новая болезнь, вирус был с нами всегда, просто распознавать его научились сравнительно недавно — в последние 15 лет. Раньше диагностировали гепатит как таковой, и назывался он болезнью Боткина, потом стали выявлять разных ее возбудителей. Ими оказались вирусы, которые были названы первыми буквами латинского алфавита — А и В. Казалось бы, возбудители болезни установлены, теперь можно проследить пути передачи инфекции, выделить группы риска. В отношении вирусов



А и В это и было сделано, но кое-что оставалось неясным.

Давно известно, что у алкоголиков может развиваться цирроз печени. Этому есть объяснение, но в данном случае ученых интересовало другое: почему цирроз встречается и у некоторых трезвенников? Загадка разрешилась в 1989 году, когда научились распознавать не известного ранее возбудителя гепатита, кото-

бость, ну, время от времени дискомфорт в правом подреберье... Да мало ли от чего это случается! Есть ли у кого-нибудь время обращать внимание на такие мелочи? Мы все это относим на счет повышенных физических и психических нагрузок.

Словом, человек живет спокойно, не зная об инфекции, пока болезнь не переходит в острую форму. Главная опасность заболевания в

том, что оно протекает легко, а результат возможен тяжелый — хронический гепатит и цирроз печени. К тому же вирус С способствует появлению гепатоцеллюлярной карциномы, иначе говоря, рака печени.

Инфекция чаще всего выявляется случайно. Скажем, человек, считающий себя здоровым, при

устройстве на работу сдает стандартный набор анализов и вдруг узнает о том, что у него гепатит С...

— Получается, всем нам надо срочно бежать на обследование?

— Так вопрос не стоит. К счастью, риск заразиться не слишком велик. вирус С передается только через кровь. Он распространен в среде наркоманов. В России число больных гепатитом С увеличилось в 90-х годах, когда у нас стало расти количество наркоманов. Но есть и другие пути заражения — например, через медицинские инструменты,



«Неизлечимость гепатита С — миф, созданный заинтересованными коммерческими структурами», — считает И.Н.Хлопова

рый передается через кровь. Сначала его называли «вирус ни А, ни В», а потом дали собственное имя — «С». Часть пациентов, страдающих циррозом, была заражена новооткрытым вирусом С.

— В чем же особенность гепатита С, почему им так пугают?

— Главная особенность вируса С в том, что, попадая в организм, он клинически никак себя не проявляет. У человека ничего не болит, температура в норме, то есть никаких тревожных симптомов. Ну, иногда чувствуется легкая физическая сла-



препараты крови, парикмахерские принадлежности. Медработникам не хватает денег на одноразовые инструменты, а стерилизация далеко не всегда бывает удовлетворительной. Кроме того, не везде внедрены методы тестирования РНК вируса гепатита С в препаратах крови и самой донорской крови. Это касается и рядовых, и элитных клиник.

Кстати, наркоманы об угрозе гепатита С знают (спасибо средствам массовой информации) и по-своему предохраняются. Сегодня большинство наркоманов пользуются собственными шприцами. Правда, посуда для приготовления зелья у них частенько общая, и вирус может передаваться через нее.

— А правда, что гепатит С почти неизлечим и даже безумно дорогие лекарства не гарантируют избавления от него?

— Пока универсального лекарства против гепатита С ученые не изобрели. Дело в том, что сам по себе вирус С неоднороден. Существует несколько его генотипов, каждый из которых имеет свою географию распространения и по-разному реагирует на лечение. Россиян поражает в основном вирус 1b генотипа, который хуже, чем другие, поддается интерферонотерапии. Но это не значит, что такой гепатит неизлечим. Задача врача — добиться устойчивого вирусологического ответа и остановить рубцевание печеночных тканей. Неизлечимость гепатита С — миф, созданный заинтересованными коммерческими структурами: клиниками и поставщиками импортных лекарств. Главное — правильно определить задачи лечения и подобрать соответствующие для этого препараты индивидуально конкретному

больному. А это возможно только в специализированных гепатологических центрах.

Обратите внимание, как строится коммерческая реклама. Сначала нас пугают опасностью болезни, потом предлагают дорогое средство как единственно надежное. Прием старый и до наивности простой, а действует безотказно.

Недавно у нас лечился молодой человек, которому три года назад в коммерческом центре прописали курс лечения за 8000 долларов. Таких средств у него не было и, вместо того чтобы приступить к борьбе с гепатитом немедленно, он начал копить деньги. Копил два года, пока не свалился с обострением и не попал к нам. И тут он с удивлением узнал, что три года назад за лечение нашими препаратами ему пришлось бы заплатить всего 500 долларов. Сейчас оно стоит дороже — 2000, но и это в четыре раза меньше, чем ему предлагали! Я считаю, что реклама лекарств не должна перекрывать пути к излечению людям с маленьким достатком.

— Да это же обман!

— В данном случае юридически обмана нет. Коммерческая медицина предлагает признанные во всем мире методики. Они действительно помогают. Другое дело, что помогают не только они.

Но, к слову, во многих коммерческих центрах проблемой гепатита занимаются неспециалисты. Обратите внимание, сколько у нас центров, где лечат и сердце, и зубы, и почки, а заодно вирусные гепатиты А, В, С. Как правило, в таких местах работают малоопытные врачи. Я не оспариваю их знания, но ведь их можно нахвататься из учебников, так познакомиться с проблемой, так



сказать, в принципе, а на практике искать способ лечения вслепую: не подошло первое, попробуем второе, третье, четвертое. Что-нибудь обязательно сработает.

Это касается всех заболеваний, а при лечении гепатита в некоторых коммерческих центрах поступают совсем просто: всем пациентам предлагается один и тот же «платиновый» стандарт — комбинированная терапия пегелированными интерферонами плюс вирозолом (рибавирином). Это мощный удар по вирусу, и заметный прогресс такое лечение обеспечивает. Но какой ценой? Препараты стоят колоссальных денег. Между тем в очень многих случаях добиться положительного эффекта можно более дешевыми средствами, применяя индивидуальные доказательные методы диагностики и прогнозирования течения заболевания. Они позволяют оценить эффективность лекарственных препаратов (иммуномодуляторов, противовирусных, гепатопротективных и иных средств). Но разобраться, кому что подойдет, под силу лишь специалисту с большим практическим опытом. Таких врачей надо искать не там, где лечат всё подряд, а в специализированных государственных учреждениях, где есть многолетняя солидная школа, преемственность поколений.

В ГУ НИИ вирусологии занимаются изучением вирусов гепатита уже 60 лет. В лаборатории нашей клиники исследования ведутся более 30 лет. Представьте, какой громадный опыт накоплен.

Опытному специалисту известно, что при гепатите С немедленная противовирусная терапия требуется не всегда. Зачастую достаточно ограничиться приемом гепатопротективных препаратов, поддержи-

вающих печеночные ткани, и иммуномодуляторов. Наши пациенты употребляют их годами и хорошо себя чувствуют, обходясь без массивной противовирусной терапии. Но только грамотный врач может дать пациенту такой совет.

Есть у специалистов и другое наблюдение: у одного из десяти людей, инфицированных вирусом С, случается самовыздоровление. То есть организм очищается без посторонней помощи.

— Значит, можно обойтись вообще без лекарств?

— Можно дать организму такой шанс. Но ведь самоизлечение случается всего лишь у одного из десяти больных. А если вирус не исчезнет? Время будет упущено. Поэтому лучше все-таки не рисковать. Не стоит заниматься и самолечением или поиском народных средств. Не тот случай.

А вот самостоятельно затормозить развитие болезни вполне по силам каждому. Если коротко, то для этого надо забыть о спиртных напитках, перейти на здоровый образ жизни, употреблять биодобавки, травяные и печеночные сборы и соблюдать диету №5 по Певзнеру. Это детально разработанная концепция питания, которая ограничивает употребление жирного, жареного, острого и всего, что создает нагрузку на печень.

— Однако большей части инфицированных людей без дорогих лекарств все-таки не обойтись?

— Без лекарств, разумеется, не обойтись. Но кроме дорогих иностранных препаратов есть еще и отечественные. Они в 4-5 раз дешевле импортных. С их помощью очистить кровь от вирусов при 1b



генотипе удастся не всегда, но во всех случаях прекращается их размножение и уменьшается фиброз (рубцевание) печеночной ткани. Болезнь останавливается, а это самое главное.

Для каждого больного мы разрабатываем индивидуальный курс лечения, проводя предварительно тщательные исследования. Мы наблюдаем пациентов годами, десятилетиями или даже на протяжении всей их жизни. Это позволяет контролировать болезнь, когда ее не удастся излечить полностью.

Государственные центры предпочтительнее еще и тем, что это учреждения научные. У нас есть методики, о которых в коммерческих центрах не знают. Там используют только то, что уже испытано и применяется во всем мире, а мы постоянно разрабатываем что-то новое. Например, сейчас апробируются препараты, способные усилить выработку человеческого интерферона. Механизм их действия объяснять не стану, но поверьте, результат такой же действенный, как и при приеме других общепризнанных препаратов, а стоит гораздо дешевле.

Подчеркну еще одно: никогда не стоит отчаиваться — гепатит С лечится на любой стадии. Для этого нужен индивидуальный подход и умелое варьирование методов терапии.

— А что, среди инфицированных много отчаявшихся?

— К сожалению, да. Большинство больных живут с мыслью, что смерть не за горами. Вот такую недобрую роль играют СМИ, прокручивающие рекламу, выгодную коммерсантам. А в интернете про гепа-

тит часто пишут откровенную неправду. На самом деле люди, заразившись гепатитом в далекой юности, благополучно доживают до старости и умирают совсем от других причин. Я утверждаю: даже при хронической форме можно добиться устойчивой ремиссии, то есть прекращения размножения вирусов и воспаления печеночной ткани.

Люди просто не знают, как жить с этой проблемой, чего стоит опасаться, а на что можно не обращать внимания. Например, бытует стереотип, что инфицированного следует немедленно изолировать. Но он не представляет угрозы ни для себя, ни для общества, ни для домашних. Вирус легче подхватить на людной улице, задев поцарапанным локтем поцарапанный локоть случайно встреченного носителя вируса. А дома достаточно обеспечить больного индивидуальными столовыми приборами и предметами личной гигиены. Ведь вы знаете, что он болен, поэтому постоянно будете на чеку и не заразитесь.

Ни в коем случае не нужно шараться от больного. Во-первых, для этого нет причин. Во-вторых, ему, особенно во время лечения, требуется поддержка: он угнетен, чувствует себя «заразным», «не таким, как все». Телевидение и пресса регулярно напоминают, что не сегодня, так завтра он станет инвалидом, а потом умрет. Да и сами противовирусные препараты имеют неприятное побочное действие. Они способны вогнать человека в апатию и даже в депрессию. Больной и его близкие должны об этом знать и быть терпимыми друг к другу и верить, что безвыходных ситуаций не бывает.



Татьяна Абрамова

# Грешная королева



Фото Маши Вязук

**«Не хочу грешную кашу», — скандалит малыш, которого перекормили гречкой в детском саду. А ведь еще не так давно эту крупу невозможно было достать ни за какие деньги. Причем достать иногда надо было во что бы то ни стало, поскольку ею лечились. Особенно нужна гречневая каша диабетикам. Для них она — королева здоровья**

Пирамидальные зернышки гречихи уникальны тем, что способны накапливать в себе целебное вещество — флавоноид рутин. Если у человека по каким-то причинам становятся хрупкими и начинают лопаться мелкие сосуды, а под кожей образуются кровоизлияния, рутин быстро уплотнит соединительную ткань и укрепит сосуды.

Если включить в свой постоянный рацион гречку, можно обеспечить организм витаминами группы В,

железом, калием, фосфором, йодом, кальцием, магнием и др. В ней велико содержание высокоценных ненасыщенных жирных кислот, а также органических кислот — лимонной, щавелевой, яблочной. Она лечит болезни желудочно-кишечного тракта, поджелудочной железы, печени, снижает уровень холестерина в крови, способствует лучшему усвоению сахара, что делает ее незаменимой для диабетиков. Помогает она и тем, кто страдает ревма-



тическими заболеваниями и артритами.

Рутин, о котором уже упоминалось, восстанавливает эластичность и прочность всех сосудов, вплоть до мельчайших капилляров, останавливает кровотечения, оказывает профилактическое и лечебное действие на вены, например при варикозном расширении, улучшает общее кровообращение. Благодаря рутину гречка рекомендуется для профилактики сосудистых заболеваний.

Еще одно важное лечебное свойство гречки — способность выводить из организма радионуклиды и тяжелые металлы, укреплять иммунную систему, предупреждать воспалительные процессы.

Народная медицина накопила немало рецептов лечения различных заболеваний с помощью гречихи — практически из всех ее частей.

#### При сахарном диабете

1. 1-1,5 ст. ложки гречневой муки высыпать в стакан кефира, размешать и дать настояться в течение 8-12 часов. Принимать дважды в день: утром во время завтрака и за 30 минут до ужина. Курс лечения — не менее 3 месяцев.

2. Гречневую муку и измельченные грецкие орехи перемешать в соотношении 5:1. Вечером 1,5 ст. ложки смеси залить половиной стакана кислого молока. Утром выпить и съесть одно яблоко. Точно такую же смесь приготовить на вечер. Курс лечения — не менее 3 месяцев.

#### При заболеваниях щитовидной железы

Приготовить смесь из гречки, грецких орехов и гречишного меда, взятых по 1 стакану. Измельчив крупу и орехи, перемешать их с медом и положить в стеклянную банку. Один раз в неделю питаться только этой сме-

сью, запивая чаем или чистой водой.

#### При атеросклерозе

1. Свежие или высушенные листья ежевики, сухие цветки гречихи — по 2 части, свежие листья одуванчика — 3 части, свежий или сухой лист крапивы — 1 часть. 2 ст. ложки сбора залить 0,5 литра кипятка в термосе, настаивать 2 часа. Настой принимать по полстакана утром и вечером.

2. Цветки конского каштана (свежие или высушенные) — 2 части, сухие цветки гречихи, почки березы — по 1 части, лист черной смородины — 3 части. 2 ст. ложки сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать час. Настой принимать по полстакана 3 раза в день.

#### При гипертонии

2 ч. ложки измельченных сухих цветков и листьев гречихи залить стаканом кипящей воды, поставить на небольшой огонь на минуту. Снять с плиты и дать настояться в закрытой посуде еще 20-30 минут. Принимать отвар по полстакана 2-3 раза в день.

#### При белокровии

1 ст. ложку сухих измельченных верхушек стеблей гречихи залить 2 стаканами кипятка, настоять на водяной бане 15 минут, затем в течение часа охладить при комнатной температуре, процедить. Принимать по полстакана 3-4 раза в день до еды.

#### При низком гемоглобине (анемии)

Гречневую крупу прокалить на сковороде, измельчить в кофемолке. Съедать по 2 ст. ложки муки 3-4 раза в день, запивая теплым кипяченым молоком. Если добавить в ежедневный рацион гречишный мед (по 1 ч. ложке 3 раза в день), то результат будет замечен еще быстрее.

#### При заболеваниях кожи

От рожистого воспаления, фурункулеза, нарывов могут избавить аппликации. Семена гречихи поджа-



ритель на сковороде до золотистого цвета. После остывания часть семян измельчить в порошок и соединить с равным количеством уксуса, размешать до образования клейкой кашицы. Накладывать на пораженные места на ночь, накрыв вощеной бумагой и закрепив лейкопластырем. Утром заменить кашу на свежую.

От нарывов, гнойных ран можно избавиться с помощью свежих листьев гречихи. Их нужно размять и приложить к больному месту. Слой из листьев нужно делать как можно толще. В течение дня листовую массу менять несколько раз.

#### При ожогах кожи

На сковороде поджарить гречневую муку до желтого цвета. Замесить ее на воде. Полученной массой смазывать поврежденные участки кожи.

#### При сухом кашле

Если вас замучил сухой кашель и уже не помогают другие средства, попробуйте пить чай из цветков гречихи. 1 ст. ложку высушенных цветков залить 2 стаканами кипятка, дать настояться, процедить и пить как чай по 1/3 стакана 4 раза в день.

Этот же настой хорош и при бронхиальной астме. Только пропорции несколько иные: 50 г сухих цветков гречихи засыпать в термос и залить литром крутого кипятка. Через час процедить и пить горячим по 50 мл 4-6 раз в день. При приступах — через каждый час.

#### При запорах

Если съедать по 2-3 порции гречневой каши в день, то кишечник будет работать как часы. Единственное условие: каша не должна быть крутой.

Гречиху относят к злаковым культурам. Она не любит химических удобрений и дает высокие урожаи только на чистых почвах.

Считается, что гречихе больше двух тысяч лет. Правда, на Руси она появилась, проделав немалый «миграционный» путь из далеких азиатских стран, лишь в XV веке. Но уже через два столетия Россия успешно экспортировала гречневую крупу в другие страны. В конце XIX века гречихой засеивался каждый восьмой гектар российских полей. В былые времена гречиху называли «хлебом бедняков» — видимо, потому, что гречка всегда была продуктом относительно дешевым.

О гречке в народе всегда говорили уважительно: «Не страшен мороз, что за окном трещит, коли гречневая каша на столе стоит». И это верно — полезная и сытная, она еще и силы прибавляла. Александр Васильевич Суворов называл гречневую кашу не иначе как «богатырской пищей», и это блюдо было самым популярным у солдат его армии.

Кроме каши, из гречки готовят супы, десерты, гарниры. Из гречневой муки можно замесить тесто для оладьев, блинчиков, пирожков.

Кстати, у гречневой каши есть еще весьма любопытная особенность: она не дает человеку быстро пьянеть. Если, к примеру, вам предстоит большое застолье, за час до торжества съешьте порцию гречневой каши.

Рецептов приготовления гречневой каши много. Предлагаю такой: 250 г гречневой крупы, 1 л воды, 5 ст. ложек изюма, 3 ст. ложки меда, 5 ст. ложек сливок, соль по вкусу. Воду слегка посолить, довести до кипения и, помешивая, положить гречневую крупу. На слабом огне довести до готовности, остудить. Добавить изюм, мед, сливки. Такая каша вкусна и полезна как в горячем, так и в холодном виде. Рецепт рассчитан на 2-4 порции.



Олег Грибков

# Поля магнитные

*Последние годы человечество живет в своеобразной паутине, сотканной из теле-, радио- и прочих электромагнитных волн, излучаемых компьютерами, телевизорами, мобильниками, микроволновками, пылесосами, холодильниками, фенами, электробритвами, электрочайниками и т.д.*

*Спора нет, эти плоды цивилизации облегчают жизнь. Но почему-то физики, биологи и медики все чаще бьют тревогу. И причина — в электромагнитном излучении (ЭМИ). Его нельзя увидеть глазами, потрогать руками, нельзя понюхать или попробовать на вкус.*

*Поэтому представить, что оно вредно, сложно.*

*Источники ЭМИ сегодня повсюду. Ими просто нашпигованы наши квартиры. Что же делать?*

Вообще говоря, электромагнитное и радиационное воздействие человек испытывал всегда. Природа подарила нам целебный естественный электромагнитный фон, создаваемый и космосом, и самой нашей планетой. Эти слабые волны даже гармонизируют все системы организма.

Но, к сожалению, на Земле не все спокойно — случаются войны (вспомните взрыв атомных бомб в Хиросиме и Нагасаки в 1945 году), техногенные катастрофы (авария на Чернобыльской АЭС в 1986 году), проводятся испытания нового оружия. От этого радиационный фон на планете повышается. И никуда от этого пока не деться. Остается надеяться, что рано или поздно человек выработает защиту от любого вредного экологического воздействия. Другими словами

— приспособится. Но для этого нужно время. А пока... мы живем там, где живем, ездим на электричках, в троллейбусах, трамваях, в автомобилях, оснащенных электрооборудованием, ходим под линиями электропередач (ЛЭП), покупаем всевозможную бытовую технику.

Ученые пришли к выводу, что слабые ЭМИ, мощность которых измеряется сотыми и тысячными долями ватт, не менее опасны, чем излучения большой мощности. Замеры показали, что воздействие ЭМИ бытовой техники может оказаться даже более сильным, чем долговременное пребывание рядом с ЛЭП. Оно может нарушить биоэнергетическое равновесие организма. Развивается синдром хронической усталости, появляются сонливость и



тревожные состояния. Весьма болезненно реагируют на излучения люди с ослабленным иммунитетом, заболеваниями сердечно-сосудистой, гормональной, центральной нервной систем, аллергии. Особую опасность излучение представляет для детей и беременных женщин.

Западные производители, реагируя на предупреждения ученых, уже наладили выпуск безопасных приборов: от утюгов со специальной намоткой до неизлучающих компьютеров. В нашей стране существует Центр электромагнитной безопасности, разрабатывающий всевозможные средства защиты: специальные одежду, ткани и прочие материалы, которые могут уберечь от воздействия любого прибора. Но до массового производства, увы, пока далеко. Так что каждый сам должен позаботиться о средствах индивидуальной защиты.

Американские и шведские ученые-гигиенисты, независимо друг от друга, установили безопасный предел интенсивности электромагнитных полей, он равен 0,2 мкТл (микроТеслы).

Поля какой же мощности на нас воздействуют? Интенсивность магнитного поля от электроплит на расстоянии 20-30 см от передней панели (там, где стоит хозяйка) составляет 1-3 мкТл (непосредственно у конфорок она больше). А на расстоянии 50 см она уже неотличима от общего поля кухни и составляет около 0,1-0,15 мкТл.

Невелики магнитные поля от холодильников и морозильников (правда, этого нельзя сказать о холодильниках старшего поколения). У современного бытового холодильника интенсивность поля превышает предельно допустимый уровень

только на маленьком расстоянии от компрессора (менее 10 см), и только во время его работы. Однако у холодильников, оснащенных системой «no frost» (с незамерзающей морозилкой), такое превышение может быть зафиксировано на расстоянии метра от дверцы.

Микроволновки в силу принципа своей работы служат мощнейшим источником излучения. На расстоянии 30 см они создают магнитное поле (0,3-8 мкТл). Правда, их конструкция обеспечивает соответствующую экранировку, да и пища разогревается или готовится в них быстро. Часто хозяйка, включив микроволновку, сидит вплотную к ней. Этого нельзя делать категорически. И опираться локтем на включенную печь тоже не стоит. Когда СВЧ-печь работает длительное время, желательно уйти в другую комнату.

Относительно невелика интенсивность излучения от электрических чайников: на расстоянии 20 см от чайника — около 0,6 мкТл, а уже на расстоянии 50 см — неотличима от общего поля кухни.

У большинства утюгов магнитное поле, превышающее 0,2 мкТл, обнаруживается на расстоянии 25 см от ручки, и только в режиме нагрева. Поле стиральных машин гораздо интенсивнее. У пульта управления оно составляет более 10 мкТл, на высоте 1 м — 1 мкТл, сбоку на расстоянии 50 см — 0,7 мкТл. Поэтому при работе автоматической стиральной машины лучше отходить в сторону.

Еще больше поле у пылесоса, порядка 100 мкТл. Впрочем, здесь тоже есть утешительное обстоятельство: пылесос обычно таскают за шланг и находятся от него достаточно далеко. Рекорд держат электробритвы. Их поле измеряется сотнями мкТл.



Конечно, каждому хочется оснастить электронным великолепием свое жилище, особенно кухни. Для многих кухня вообще место священное. Здесь не просто готовят еду. На кухне обедают, общаются, смотрят телевизор, принимают гостей. Словом, живут. Но не следует забывать, что приборы, стоящие рядом или один на другом, суммируют свои магнитные поля. Поэтому для безопасности их стоит размещать на расстоянии 1,5-2 м друг от друга и включать одновременно нежелательно.

В комнатах не следует ставить кровать в радиусе 2 м от кабельных подводок и ближе полутора метров от телевизора. Вообще перед телевизором лучше сидеть не ближе 2 м от экрана.

Жителей панельных многоэтажек подстерегает и другая неприятность. В стенах таких домов есть стальная решетка, которая усиливает излучение, скажем, работающей рядом СВЧ-печи. Если за стеной находится рабочий стол или детская кроватка, то вполне вероятно, что уровень излучения около них превысит все нормы. Поэтому электроприборы лучше располагать у стен, не граничащих с комнатами.

Разговор по мобильному в диапазоне 900 МГц в течение 35 минут ведет к повышению артериального давления на 5-10 мм рт. ст. Это в первую очередь опасно для гипертоников.

Особо следует сказать о компьютерах. Их ЭМИ распространяется по всем направлениям. Сотрудники Центра электромагнитной безопасности провели независимое исследование

ряды персональных компьютеров, наиболее распространенных на нашем рынке, и установили, что «уровень электромагнитных полей в зоне размещения пользователя превышает биологически опасный уровень».

Поэтому монитор нужно ставить как минимум на расстоянии 70 см от себя и на 1,5-2 м от сидящего рядом. Задняя и боковые стенки тоже дают излучения, и никакие кактусы, вопреки распространенному мнению, от ЭМИ не спасают. Так что ставить их перед экраном можно разве что для красоты.

В целом обезопасить себя можно заменой старых электроприборов на новые. Компьютеры, телевизоры, микроволновки, пылесосы, фены имеют теперь лучшую степень защиты. Однако далеко не каждая семья располагает средствами, позволяющими в одночасье заменить старую технику на новую.

Обзаведитесь ионизатором воздуха — он снижает воздействие электростатических полей. Домашние цветы — бегонии и фиалки — тоже насыщают воздух ионами. В условиях сплошных «электронных» ловушек это весьма полезно.

Так и хочется в заключение сказать: самый верный способ сохранить здоровье — очистить свой дом от электрической техники или переехать куда-нибудь, где еще сохранился природный электромагнитный фон. Увы, это невыполнимо. Поэтому давайте не будем приходить в ужас, а научимся защищать свой организм от избыточных доз ЭМИ.

Какой же можно сделать вывод из всего сказанного?  
А вот какой:

лучшая защита от электробытовых приборов — ограничение времени общения с ними и соблюдение безопасной дистанции.



## Энциклопедия «БЗ!»

от А до Я

### РАДИКУЛИТ

В период обострения

3

Профилактика обострений

10

линия сгиба

## 16 Энциклопедия «БЗ!» от А до Я

ний. Хотя бы немного (насколько позволяют обстоятельства) согните ноги в коленях, таз чуть подайте вперед, плечи отведите назад, лопатки сблизьте, грудь приподнимите. Область шейно-грудного перехода при такой позе надежно защищена.

Не менее важно научиться правильно садиться. Встав возле стула, начинайте сгибать колени, не меняя положения спины. Садитесь не на краешек стула, а ближе к середине. Сев, упритесь в пол слегка расставленными ступнями и обязательно расслабьте руки. Голову тяните макушкой вверх, плечи разверните. Спина по-прежнему остается прямой. Самая болевая ошибка — сидеть с круглой спиной, от этого она больше всего устает. Возможно, такая поза покажется вам сложной и искусственной, но у нее есть ряд неоспоримых преимуществ. Во-первых, это профилактика обострений радикулита. А во-вторых, она очень выигрышна: так сидят люди, обладающие чувством собственного достоинства.

Комплекс всех профилактических мер способствует тому, что острые приступы радикулита беспокоят все реже и протекают легче, а со временем удастся добиться полного выздоровления.



## РАДИКУЛИТ

Это заболевание проявляется сильными болями в области спины и шеи, вызванными воспалением нервных корешков в позвоночнике (отсюда и название болезни: лат. «radicula» — корешок). При первичном радикулите воспаление происходит из-за переохлаждения нервных корешков, при вторичном (его называют корешковым синдромом) — из-за их сдавливания. Причиной сдавливания нервных корешков могут быть разные заболевания позвоночника, чаще всего — остеохондроз.

Различают шейный, грудной и пояснично-крестцовый радикулит — в зависимости от места поражения позвоночника и локализации боли.

В период обострения все усилия направляются на избавление от боли. В это время невозможны никакие физические нагрузки, резкие движения и т.п. Но когда острый период проходит, необходимо позаботиться о комплексе мер, помогающих преодолеть это изнурительное заболевание навсегда. Сюда входит и обеспечение нормального минерального обмена (прежде всего кальция, фосфора, магния, фтора),

вании брасом «Поплавав» 2 секунды, отдохните. Всего надо сделать по 20-30 таких движений.

Эти упражнения укрепляют длинные мышцы спины и при каждодневных тренировках создают мышечный корсет для позвоночника, который защитит позвоночник от перегрузок.

### Правильная осанка

При хорошей осанке вес тела распределяется равномерно, и мышцы спины не перегружаются. Поэтому тем, кто страдает радикулитом, надо выработать умение правильно держать голову и спину — это хорошая профилактика обострений.

При ходьбе плечи должны быть отведены назад, голова слегка откинута, глаза устремлены вперед. Как удерживать такую осанку?

Возьмите палку, заведите ее за спину и перекиньте поверх нее руки — так, чтобы они свободно болтались. Пройдитесь так по комнате, чтобы запомнить это ощущение и привыкнуть к нему. Потом походите без палки: лопатки сближены, руки уже не отведены назад, а свободно свисают вдоль тела. Главный секрет правильного положения головы — поднятый подбородок.

При любой возможности принимайте позу «цигун», особенно в транспорте — она предохранит ваш позвоночник от тряски и компрессионных сдав-

важно помнить



Эти упражнения укрепляют длинные мышцы спины. Всего надо сделать по 20-30 таких движений.

Р

## 14 Индикомедия «БЗ!» от А до Я

вверх-вниз в течение 5 минут, ускоряя темп.

Это упражнение можно делать и сидя. Спину выпрямите, руки висят свободно. Не наклоняясь, согните спину — подайте вперед плечи, опустите голову. Теперь максимально прогнитесь — отведите плечи назад так, чтобы свести лопатки, голову запрокиньте назад. Делайте это упражнение в течение 5 минут, ускоряя темп.

### Отжимания

Если ваш вес значительно выше нормы, можете сначала отжиматься стоя на коленях (и не от пола, а от скамейки или стула). Со временем усложните задачу: отжимайтесь от пола, опираясь на носки прямых ног и сгибая руки так, чтобы касаться грудью пола.

### Плуг

Лежа на спине, поднимите ноги как можно выше, а затем заводите их назад, за голову. Руками энергично отталкивайте таз от пола. Ноги разведите и старайтесь коснуться носками пола. Голова — между ногами.

### Восрх - вилась

Лежа на животе, старайтесь как можно выше поднимать ноги и руки от пола, а затем опускать их. «Полетай» так 2 секунды, отдохните. Затем поднимайте руки и ноги вверх, совершая движения как при тла-

## линия сгиба

## Индикомедия «БЗ!» от А до Я

Р

и укрепление мышечно-связочного аппарата позвоночника, и улучшение кровообращения в области спины и шеи.

При хроническом радикулите часто встречаются нарушения в деятельности желез внутренней секреции (надпочечников, щитовидной и паращитовидной желез), пищеварительной и мочевыводящей систем. Эти нарушения мешают усваиваться необходимым минеральным веществам. Поэтому требуется постоянно «подправлять» работу слабых органов.

На пищеварительную и мочевыводящую системы благоприятно действуют настои лекарственных трав, которые следует включать в свой рацион ежедневно. Не менее важно нарастить «мышечный корсет» вдоль позвоночника с помощью физических упражнений. Для этого как нельзя лучше подходят йоговские асаны или упражнения, разработанные на базе Хатха-йоги. Они укрепляют мышцы, обеспечивают прилив крови к позвоночнику и способствуют его растяжению. Помогают общий и точечный массаж.

## В период обострения

Если у вас появились сильные боли в области спины или шеи, надо прежде всего обеспечить позвоночнику покой и тепло. Можно попробовать мяг-



## Энциклопедия «БЭЛ» от А до Я

кий массаж болезненных мест с согревающими мазями. Через некоторое время, когда острота боли несколько снизится, попробуйте подобрать подходящие способы лечения. (Если боли долго не проходят, обязательно обратитесь к врачу.)

Иппликатор Кузнецова

В этом лечебном приспособлении используется метод акупрессуры. Пластмассовые шипы, расположенные на пластине, возбуждают и активизируют нервные окончания, обеспечивая прилив крови к болезненным местам.

Растирки

1. Любую согревающую мазь (например, «Финалгон» или «Випросал») надо втирать в болезненные места, а затем укутывать их шерстяной тканью (лучше всего из собачьей шерсти). Если нет мази, можно растереться спиртом.

2. Взять 2 ч. ложки ягод можжевельника, залить стаканом кипятка, настаивать 4 часа. Настоям растереть болезненные места и укутать их.

3. В течение 5-6 минут втирать в болезненные участки 10%-ный спиртовой раствор мумиё. Курс лечения — 20 дней.

Можно повторить курс лечения через 10 дней. Одновременно желательны принимать 0,2 г мумиё с молоком или медом (1:20) и делать

линия сгиба

## Убавь мо «БЭЛ» в библиотеку

Тийнэнжрдуу Схэлчимх  
Компаний

Ф

плечо приподнимается. Голову поворачивайте влево, а колени — вправо, стараясь прижать к полу. Все тело скручивается в спираль. Оставайтесь в этом положении полминуты, а затем выполните упражнение в другую сторону. Руки медленно перетянут направо, уже правая рука тянет за собой левую и заводит ее за правое плечо, а колени поворачиваются налево к полу.

Танец на стуле

Сядьте на стул, соедините колени и стопы и... начинайте танцевать. Совершайте как можно больше разнообразных движений головой, коленями, плечами, спиной, животом. Упражнение помогает сбросить напряжение и развивает гибкость.

Плечо — ухо

Поднимайте плечи вверх, стараясь достать ими до ушей, и сразу опускайте. Продолжайте в течение 15 секунд. Затем поднимайте плечи вверх поочередно — тоже 15 секунд. Закончив, разотрите шейный отдел позвоночника ладонями.

Кошечка

Встаньте на колени, прямыми руками упритесь в пол на ширине плеч, пальцы поверните навстречу друг другу. Выгните спину, опустив голову, как это делает кошка. Затем поднимите голову, а спину прогните в пояснице. Повторяйте движения спиной



Все тело скручивается в спираль. Оставайтесь в этой позе 15-20 секунд. Затем повторите упражнение в другую сторону.

50

Ф

12

Энджунгунда «БЗ!» от А до Я

Комплекс упражнений.  
укрепляющих мышцы спины

Дуга

Лягте на коврик на спину. Слегка согнутые в локтях руки расположите вдоль тела. Опираясь на руки, макушку и крестец, выгните спину, направив грудь вверх. Оставайтесь в этой позе 15-20 секунд, затем опуститесь на коврик.

Растяжка

Лежа на спине, положите ладони с переплетенными пальцами под шею, локти направьте вверх. Плотное обхватите предплечьями голову, не сдавливая ее. Теперь потяните голову к локтям, а спину плотно прижмите к коврику. Руки тянут голову вверх, покручивая ее вправо и влево, а спина вдавливается в пол. Оставайтесь в этой позе 15-20 секунд.

Расслабление

Лежа на коврике, легкими движениями мышц бедер и плеч сотрясайте тело. Пусть оно подождет, как желе. Это поможет снять напряжение. Выполняйте в течение 20 секунд.

Закрутка

Лежа на спине, расслабьте тело. Дыхание свободное. Ноги согнуты в коленях, стопы — на ширине плеч. Сплетите пальцы и не спеша заводите руки за левое плечо. Левая рука тянет правую, правое

51

ний массаж болезненных мест с согревающими мазями. Через некоторое время, когда острота боли не-

Энджунгунда «БЗ!» от А до Я

Ф

51

очень легкий массаж болезненных участков.

Горчичники или перцовый пластырь

На болезненные места можно поставить горчи-ники или наклеить перцовый пластырь.

Банки

При пояснично-крестцовом радикулите помогают медицинские банки, которые надо ставить на спину или поясницу.

Легкие движения

Активно заниматься гимнастикой, пока не прошла боль, нельзя. Но можно попробовать облегчить состояние с помощью легких движений. При этом надо соблюдать большую осторожность и учитывать: то, что помогает одному, совершенно не подходит дру-гому.

Вис на перекладине. Сначала «повисите» на перекладине, не отрывая ног от пола. Если станет хуже, немедленно прекратите. Если же почувствуете облегчение, осторожно оторвите ноги от пола.

Вращение тазом. Потихоньку, очень осторожно делайте круговые движения тазом, как будто вращаете обруч. Если помогает, повторяйте это упражнение несколько раз в день. Увеличивать амплитуду движений не надо.

Ходьба на четвереньках. Попробуйте походить так, как ходили наши предки, — выгнув спину и каса-



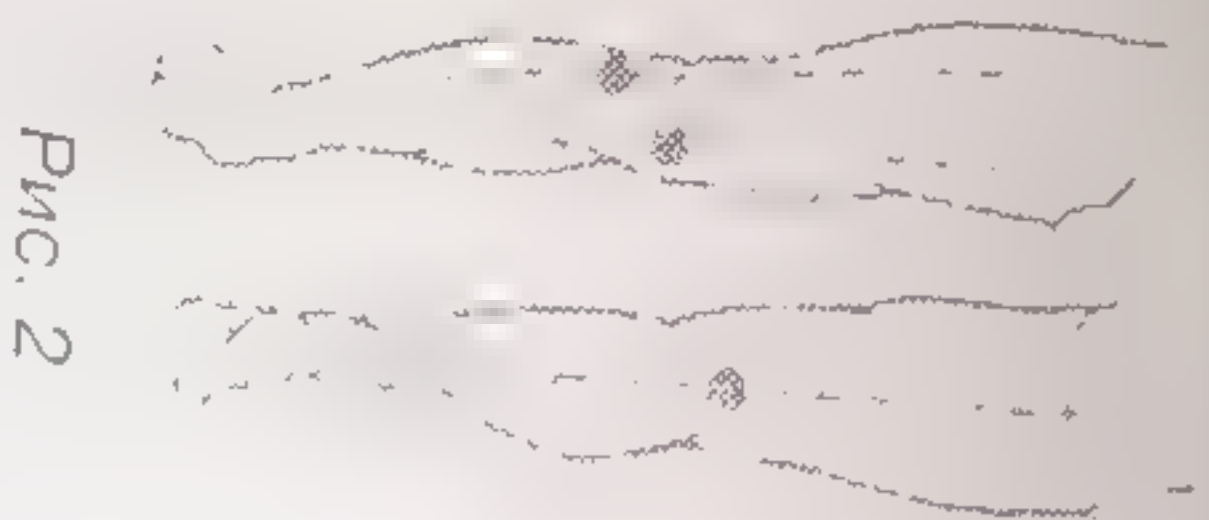
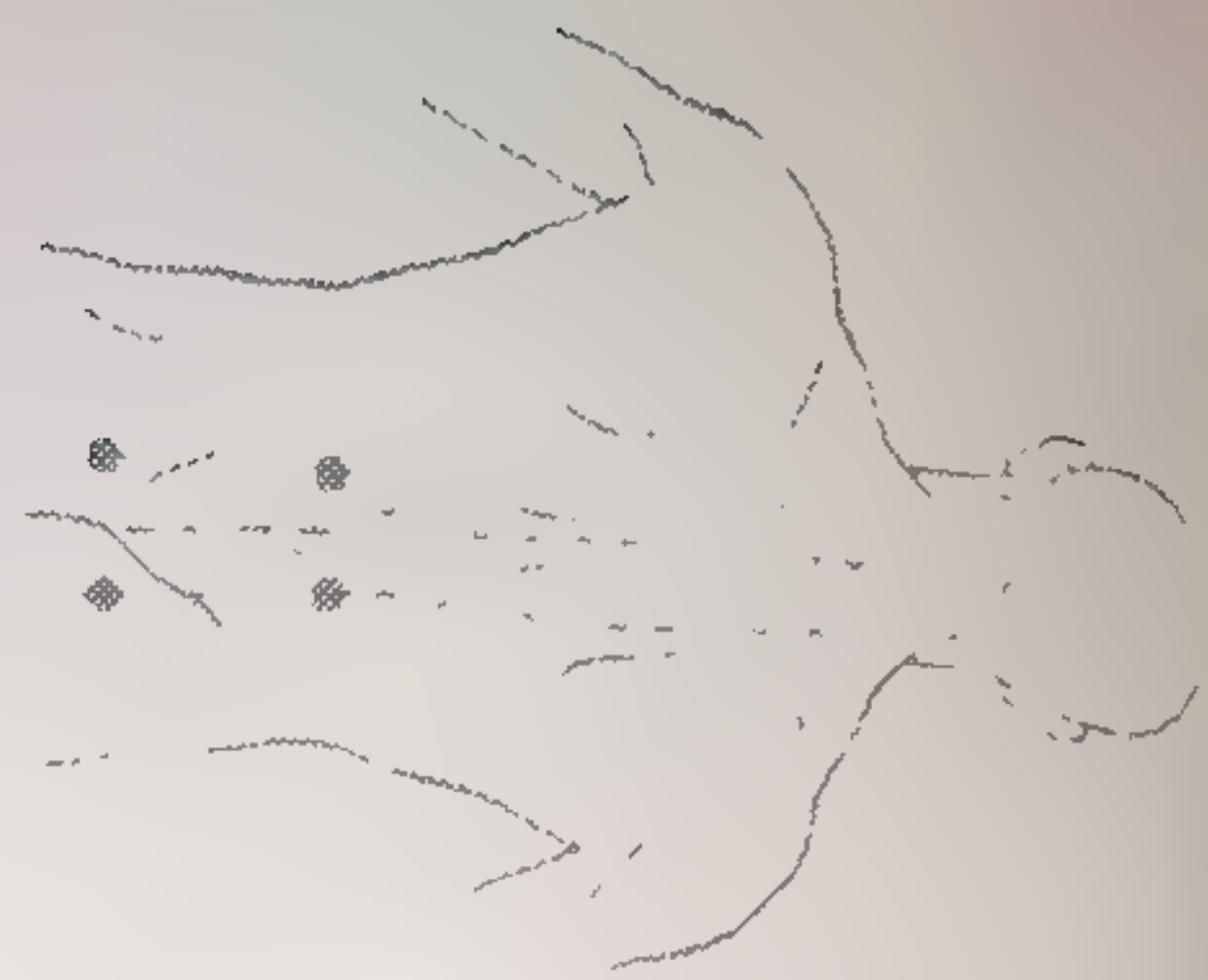


Рис. 1

ясь пола кистями.  
Точечный массаж (акупрессура)  
При радикулите любой локализации полезно надавливать на четыре точки, расположенные вдоль позвоночника (рис. 1, 2), на две точки возле колена и одну — под коленом (каждой ноги). Акупрессура симметричных точек проводится одновременно с обеих сторон.



Рис. 3

одновременно с обеих сторон обрабатываются симметричные точки вверху спины (рис. 3).  
При крестцовом радикулите в течение 2 минут большими пальцами с нажимом обрабатываются точки над ягодицами (рис. 4).

линия сгиба

Упражнение для позвоночника

Это упражнение, разработанное на базе Хатха-йоги, состоит из четырех стадий.

Исходное положение. Лежа на животе, опереться на ладони

1-я стадия. Медленно приподнять верхнюю часть туловища, отводя ее как можно дальше вверх и назад. Нижнюю часть живота от пола не отрывать, руки в локтях полусогнуты. Смотреть вверх, неработающие мышцы расслабить.

2-я стадия. Повернуть голову и туловище влево и смотреть на пятку правой ноги.

3-я стадия. Повернуть голову и туловище вправо и смотреть на пятку левой ноги.

4-я стадия. Вернуться в положение 1-й стадии. Затем повторить это упражнение в другую сторону: вверх-вправо-влево-вверх-вниз.

Дыхание произвольное, через нос. Внимание концентрировать: в исходном положении — на шитовидной железе, в 1-й стадии — на позвоночнике сверху вниз, во 2-й, 3-й и 4-й стадиях — на почках. В начале занятий длительность каждой позы — 1 секунда. Добавляя через каждые 10 дней по 1 секунде, довести время выполнения упражнения до 30 секунд.



Упражнение  
для позвоночника

Это упражнение, разработанное на базе йоги, состоит из четырех стадий.

10  
Знакомая «БЭ!» от А до Я

органы. Массаж рефлексогенных зон позвоночника на стопах улучшает кровоснабжение этой области, благодаря чему восстанавливаются нарушенные функции.

# Профилактика обострений

## Два фитоцая на каждый день

1. Смешать в равных частях зверобой, мяту, ромашку, календулу. Залить 1 ст. ложку смеси 0,5 л кипятка в термосе и настаивать 2-3 часа. Процеженный настой пить в течение двух дней небольшими дозами в любое время, лучше на пустой желудок. Этот фиточай благоприятно действует на пищеварительную и мочевыводящую системы.

2. Смешать в равных частях листья березы, вишневые, черной смородины, брусники, клевера (с цветками) или люцерны. Добавить хвощ полевой (1/3 части) и спорыш (1/3 части). Готовить этот чай так же, как предыдущий, и пить поочередно с ним по два дня.

При саломости к повышенному давлению или  
жагбодан сэрмис ндоу дообавить в соор цветы или  
павсы (сорренимкы (1 часть) или моды кадины  
(1 часть)

51

от 1905  
ья пола кис-  
тями.  
Точечный  
массаж (акку-

Q

Еще лучше делать точечный массаж с вьетнамским бальзамом «Золотая звезда», который раздражает и активизирует нервные окончания. Его надо втирать в биологически активные точки (рис. 1-4).

## Лечение льдом

На большое место положить на 3 минуты кусочек льда и прижать чем-нибудь, например подушкой. Повторить 2-3 раза че

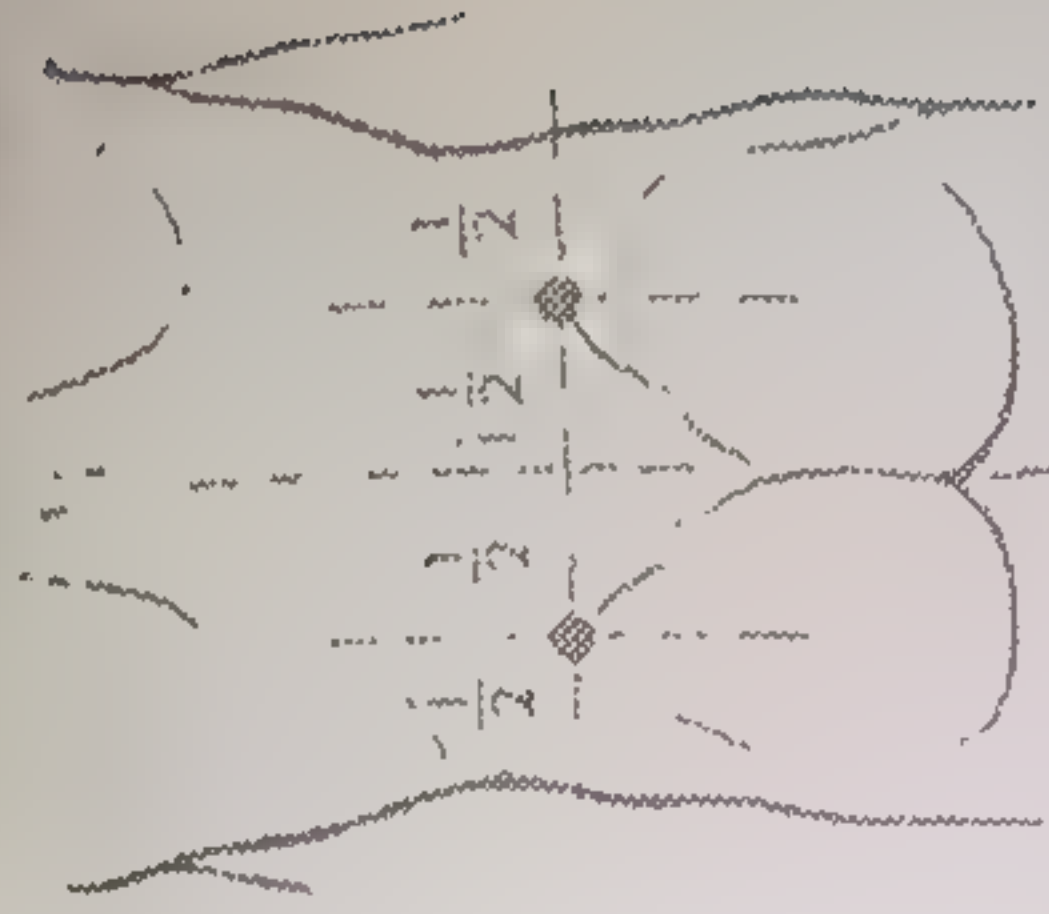
## Лечение медью

Взять медную проволоку диаметром 2-3 мм (без изоляции). Обвить ею талию (сделать 2-3 витка) и не снимать некоторое время ни днем, ни ночью. Боль быстро проходит, но после снятия проволоки может возобновиться.

## Компрессы

1. Плоды каштана вместе с коричневой коркой размолоть в муку. Нарезать черный хлеб тонкими ломтиками, сверху намазать камфорным (или сливочным несоленым) маслом. На слой масла посыпать муку из плодов каштана. Наложить на большое место и обвязать теплым платком.

2. Черную редьку натереть на мелкой терке, раз-



PINC. 4



ложить полученную кашку на бумаге для компресса и закрепить на больном месте. Сверху укутать.

3. Кусок плотной, но мягкой ткани смочить соком

черной редьки, наложить на больное место, укутать пленкой, укутать. Если не будет сильного жжения, компресс можно не снимать в течение двух суток. При необходимости процедуру повторить несколько раз.

4. Взять 100 г сухого тимьяна (чабреца), залить в термосе 2 л кипятка. Через полчаса смочить этим настоем кусочек ткани, наложить на болезненное место, укутать пленкой, укутать.

#### Липовая припарка

Взять 4 ст. ложки измельченных сухих листьев липы, обварить их кипятком, завернуть в марлю и прикладывать к болезненному месту. Этот способ лечения хорош, когда острая боль начинает проходить.

#### Ванны

1. Горчичная ванна. Как следует размешать до консистенции жиденькой каши 250-400 г горчичного порошка, подливая к нему теплую воду, чтобы получился характерный едкий запах горчицы. После этого вылить кашку в ванну (180-200 л воды) и хорошо перемешать.

Принимать горчичную ванну ( $t\ 35-36^{\circ}\text{C}$ ) в течение 5-6 минут. После ванны ополоснуться душем

линия сгиба

Ф

(1-2 минуты) и закутаться в теплое одеяло.

2. Можжевеловая ванна. Засыпать 50 г ягود можжевельника в ведро кипятка, настаивать 4 часа, затем вылить в ванну с водой ( $t\ 36-37^{\circ}\text{C}$ ).

3. Хвойная ванна. Взять около 0,5 кг сосновой хвои, растереть с небольшим количеством холодной кипяченой воды, затем залить 1,5-2 л воды и кипятить в течение полчаса. Процедить и вылить в ванну с водой ( $t\ 36-37^{\circ}\text{C}$ ). Принимать такую ванну 10-15 минут.

4. Ванна с настоем полевого хвоща. Залить 50 г травы 0,5 л охлажденной кипяченой воды, настаивать сутки. Процедить и вылить в ванну с водой ( $t\ 36-37^{\circ}\text{C}$ ). Принимать ванну в течение 15 минут.

5. Ванна с хреном. Натереть 50-70 г хрена, сложить эту массу в двойной слой марли и опустить в ванну с водой ( $t\ 36-37^{\circ}\text{C}$ ).

Принимать такую ванну на ночь. Курс — 12-14 процедур.

#### Массаж стоп

Ежедневно массируя определенные зоны на стопах (рис. 5), можно воздействовать на связанные с ними внутренние



Рис. 5: а — шейный отдел позвоночника, б — грудной отдел, в — поясничный отдел, г — крестец и копчик



✍ "Если кто-нибудь знает, как народными средствами лечат лейкемию (белокровие), напишите, пожалуйста, на адрес редакции".

А.Лукьянова, Томская обл.

К нам в редакцию позвонил читатель и попросил рассказать, что надо делать, если укусит клещ. Недавно он ходил в лес и, когда вернулся домой, обнаружил на шее клеща. Попытка вытащить его не увенчалась успехом.

Предлагаем несколько рекомендаций.

♦ Отправляясь в лес или другие места, где могут быть клещи, надевайте куртку с длинными, плотно прилегающими манжетами и высоким воротником, а еще лучше — с капюшоном. Рубашку тщательно заправляйте под пояс брюк, а штанины — в носки или сапоги. Смазывайте края одежды специальными репеллентами, отпугивающими клещей.

♦ Периодически тщательно осматривайте шею, затылок, руки, одежду. Чем скорее будет снят клещ, тем меньше опасность заразиться энцефалитом.

♦ Место, где присосался клещ, смажьте маслом или любым жиром. Клещу будет нечем дышать, и тогда он отпадет сам.

♦ Можно удалять клеща пальцами или пинцетом, но делайте это аккуратно, чтобы не раздавить его.

## СОВЕТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

### При носовом кровотечении

(для Ольги Поповой — № 5 за 2005 г.)

Регулярно, 2 раза в день (утром и на ночь) смазывайте каждую ноздрю на всю глубину ментоловым маслом (1%-ным).

Бажина С.А. 606033 г Дзержинск Нижегородской обл., пр. Циолковского, 79-20

### Мазь из багульника от радикулита

Когда я была маленькой, бабушка всегда брала меня в лес заготавливать лекарственные травы. Особенно мне нравилось собирать багульник. Цветет он очень красиво — розовые соцветия с запахом ночной фиалки, правда, собирать его трудно — очень уж упругие стебли. Надо ножницами аккуратно обрезать самые верхушки с цветами.

Из багульника бабушка делала для деда мазь — он страдал ревматизмом и радикулитом. Эта мазь в дальнейшем помогала и мне, и моим друзьям.

Рецепт мази. 3 ст. ложки сухих измельченных цветков и листь-

ПИСЬМА

Кукорда Лхорд Мажомов

Ф



ев багульника, 2 ст. ложки измельченного сухого корня лопуха, 4 ст. ложки растопленного нутряного свиного жира. Все смешать, положить в глиняный горшок и поставить томиться в духовку на очень слабый огонь на 12 часов. Затем процедить через марлю, положить в стеклянную баночку, завязать ее бумагой (а не закрывать крышкой).

Перед втиранием мазь следует подогреть, а после нанесения завязать больные места теплым шарфом (я, например, пользуюсь старой шалью из козьего пуха). Через пару часов боль обязательно отступит.

Г.П.Гордиенко, г. Макеевка Донецкой обл.

### От аритмии

(для Натальи Чвановой — №5 за 2005 г.)

1. Хорошо помогает при аритмии массаж верхней фаланги мизинца. Причем для мужчин — на левой руке, для женщин — на правой.

А.Лукьянова, Томская обл.

2. Поделюсь своим опытом, хотя это и не народные средства. Есть такие препараты: от аритмии — *этагизин* (по 1 таблетке в день), для поддержания нужной частоты ритма — *эгилок* (начать с 1 таблетки по 25 мг в день). Конечно, лучше предварительно посоветоваться с врачом, но мне эти средства очень помогают.

Бажина С.А. 606033 г. Дзержинск Нижегородской обл., пр. Циолковского, 79-20

### Как быстро справиться с зубной болью

(для Марины С. из г. Волгограда — №4 за 2005 г.)

Вот уже 12 лет, после того как я вернулся с Крайнего Севера, где у меня были большие проблемы с зубами, я использую настойку зелени грецкого ореха. Измельчаю листья грецкого ореха, эту "кашу" заливаю водкой в соотношении 1:4, даю настояться. При зубной боли накладываю на десну ватку, смоченную этим настоем. Как правило, боль быстро проходит. Можно еще проще: жевать сам лист грецкого ореха (но недолго, а то может быть ожог). Кстати, эта же настойка помогает мне при простуде.

Эрнест Сорокин, Краснодарский край

### Как я лечу лихорадку

Как правило, за день уже чувствуется, что вот-вот появится лихорадка на губах. Что надо срочно предпринять? Поделюсь способом, который я использую уже давно. Надо растворить щепотку лимонной кислоты в десертной ложке воды, на спичку намотать ватку, смочить ее раствором и протереть губы. Если высыпания уже появились, то поступаю точно так же — прижимаю ватку уже с большим усилием. При этом может появиться капля крови, но не пугайтесь — ранка вскоре зарастет корочкой. Через 2-3 дня все проходит.

Виктор Неприн 162623, Вологодская обл.  
г. Череповец, ул. Олимпийская, 39-5





Рубрику  
ведет  
Татьяна  
Сахарчук,  
кандидат  
медицинских  
наук



«Объясните, пожалуйста, что такое гепатоз. Такой диагноз поставили моему девятнадцатилетнему сыну. В литературе я об этом заболевании ничего не нашла, да и врач не дал никаких рекомендаций. Сын не алкоголик. Если это инфекция, то как ее лечить, ведь он не переносит антибиотики? Сейчас он принимает препараты на травах — «ЛИВ-52» и «Галстену»

Г.А.Пряхина, г. Кизел, Пермская область

Будем считать, что диагноз вашему сыну поставлен правильно и у него не инфекционный процесс (я думаю, что анализы для исключения вирусного гепатита ему наверняка делали). Что же это за заболевание — гепатоз?

Жировой гепатоз, стеатоз печени, жировая дистрофия печени, жировая инфильтрация печени — это все синонимы, обозначающие одно и то же заболевание — нарушение жирового обмена в печени.

При жировом гепатозе жиры, поступающие с кровью, не расщепляются, не окисляются и не выводятся из клеток печени в достаточной степени.

Внутри клетки печени происходит образование жировых капель — изолированных включений жира. Жировая инфильтрация (пропитывание жиром) нарушает структуры протоплазмы клетки печени и постепенно приводит к нарушению ее функций. Поэтому жировая инфильтрация характерна именно для печени? Это связано с особенностями строения стенок ее кровеносных капилляров. Они не имеют ограничительных мембран для жира, как в других органах, поэтому печенью захватываются все проплывающие по кровеносному руслу хиломикроны (своеобразные контейнеры с жирами). Ферментов в печени для их переработки более чем достаточно, но это в норме. Другое дело, если печень чем-то ослаблена. На это есть много причин, например загрязнение окружающей среды, широкое применение в пищевой промышленности химических веществ.



## В каких случаях чаще всего возникает гепатоз?

♦ При приеме некоторых лекарств, например антагонистов кальция (изоптина), а также препаратов с повышенным риском поражения печени: парацетамола, аспирина, кодеина, некоторых средств, снижающих кислотность желудочного сока (антацидов), успокаивающих препаратов. Гепатотоксичен тетрациклин. Но в принципе любое лекарство, если есть его врожденная непереносимость, может вызвать жировую дистрофию печени. Вообще, вещества, чужеродные для организма, распадаются именно в печени, и, соответственно, при приеме лекарств нагрузка на нее увеличивается. Если нежелательное воздействие на печень продолжается, процесс может прогрессировать и переходить со временем в более серьезные нарушения.

♦ При интоксикациях (чаще всего — при отравлении печени продуктами неполного расщепления этилового спирта при алкоголизме).

♦ При ряде заболеваний: сахарном диабете, ожирении, нарушениях функции щитовидной железы, при тяжелых сердечных заболеваниях, при многолетнем повышении артериального давления, при хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта, например панкреатитах, когда в соке поджелудочной железы мало эндогенного (образующегося внутри организма, а не поступающего извне) липокаина — стимулятора образования фосфолипидов, при колитах, дисбактериозах. Жировой гепатоз иногда появляется при псориазе, подагре, гнойных процессах, а также при длительном приеме стероидных гормонов.

♦ При некоторых наследственных заболеваниях, когда в печеночных клетках имеется дефицит каких-то определенных ферментов (например при болезни Гоше).

♦ При несбалансированном питании, если, например, в рационе недостаточно белка или липотропных веществ — холина и метионина (они нужны для образования фосфолипидов, участвующих в транспорте жирных кислот), если в пище много холестерина (он подавляет синтез фосфолипидов и окисление жирных кислот).

♦ При голодании (например, с целью похудеть). В этом случае жиры начинают мобилизоваться из депо в подкожно-жировой клетчатке, а затем переноситься кровью к печени, а она не успевает их расщеплять. (Повышается количество жира в крови и при употреблении большого количества соленой пищи).

♦ Способствуют развитию жировых гепатозов и стрессы, при которых в кровь выбрасывается много адреналина, подавляется секреция инсулина, а также идет мобилизация жира из жировых депо.

♦ Важно учитывать и место работы человека, поскольку гепатоз может вызвать некоторые химические вещества, используемые, например, в обувном производстве, в авиа- и автомобилестроении, в производстве красок (хлороформ, дихлорэтан и др.). Причиной поражения печени могут быть растворители жира, применяемые при чистке одежды, покрытия электрических проводов, наполнение конденсаторов (заменители воска, каучука, смолы), металлы и металлоиды: свинец, ртуть, марганец, фосфор, железо, медь. В большом количестве попавшие в организм, инсектициды.

Вообще, возможных причин очень много.



## Проявления гепатоза

Жировой гепатоз очень широко распространен, но не всегда его легко диагностировать. Он может проявляться болями в правом боку, в эпигастической области (в животе — сразу под реберной дугой по средней линии живота), тошнотой, рвотой, неустойчивым стулом, чувством утомления, головной болью. На коже могут появиться сосудистые звездочки, а ладони приобретают красноватый («печеночный») оттенок.

У мужчин жировой гепатоз встречается чаще, чем у женщин. Это связано как с большим количеством потребляемого мужчинами алкоголя, так и с особенностями обмена.

## Как лечить гепатоз?

Жировой гепатоз — состояние обратимое! От него можно избавиться, максимально исключив возможные причины, о которых было сказано выше.

- ♦ Очень важна диета. Голодать нельзя! Есть надо регулярно в одно и то же время, 4-5 раз в день.

Необходимо ограничить употребление жирной пищи, пищи с большим содержанием холестерина; не рекомендуются пряности, уксус, острое, соленое; запрещается спиртное.

Надо больше потреблять продуктов, содержащих липотропные вещества — творог, гречку, овсянку. Полезны молочные продукты, так как они содержат белок казеин, а в нем есть липотропные вещества холин и метионин. Полезны капуста и кориандр. Важны витамины и микроэлементы. Но помните, что передозировка витаминов тоже опасна!

- ♦ Из лекарств обычно назначают курсами по 1-1,5 месяца *липоевую кислоту, холин, метионин, эссенциале* (внутрь и одновременно внутривенно), а также *легалон, липостабил*. Эффективны курсы препарата *гептрал* в таблетках и внутривенно. (Препарат дорогой, но очень эффективный даже в малых дозах.) Рекомендуются и пищевые добавки с аминокислотой *таурин* — она повышает антитоксические возможности печени.

Если нет склонности к поносам, показано применение *лактолозы* (фирменные названия — *дюфалак, нормаза* и др.). *Лактулоза* подавляет гнилостную флору в толстом кишечнике и уменьшает нагрузку от токсинов на печень, увеличивает количество полезных лактобактерий, стимулирует деятельность бактерий, связывающих в кишечнике аммиак и поэтому уменьшающих количество азотистых шлаков.

*Галстена* и *ЛИВ-52* способствуют восстановлению структуры печеночных клеток и оказывают антитоксическое действие, поэтому они тоже показаны при лечении гепатоза.

- ♦ Фитотерапия. Из растений рекомендуются *бессмертник, зверобой, мята, можжевельник, земляника* (для заварки используется все растение), *шиповник, черная смородина* (ягоды и листья), *листья березы, календула, пижма*. (Прием — согласно прилагаемой инструкции.)



**Борис Дружинин**

# Игра как лечение

*Довелось мне как-то вести дополнительные занятия с первоклассниками. Надо было научить их считать. Но просто порешать простенькие примеры вряд ли вызвало бы у ребятишек приступ энтузиазма, этого им вполне хватало на уроках. А вот поиграть они были готовы всегда и с радостью. Игра — проще не придумать. Каждый бросал сразу три игральных кубика и подсчитывал сумму чисел на верхних гранях. У кого эта сумма получалась больше, тот и побеждал. Выходило, что детишки решали те же примеры, но не замечали этого, так как сложение было не целью, а средством игры*

Когда Мише исполнилось два года, он сломал ногу. Побежал в соседнюю комнату, наступил на игрушечную машинку, та уехала из-под ноги — и всё. Перелом оказался сложным, со смещением. В больничной палате, куда поместили Мишу, лежало еще трое детей с переломами ног, причем у двоих травма произошла при схожих обстоятельствах. У девочки из-под ноги уехала обложка книжки, у мальчика — мячик. Три из четырех! Над этим стоит подумать. И действительно, такой способ травмировать ноги, по словам лечащего врача, оказался весьма распространенным. Чаше дело заканчивается вывихнутой ногой, но случаются и переломы. Кто бы мог подумать, что разбросанные по полу игрушки и книжки могут представлять такую опасность для малышей!

Три недели в гипсе, проведенные лежа, ослабили мышцы сына так, что он не то что ходить — стоять

не мог. Чтобы передвигаться, Миша выставлял вперед ручонки, а потом подтягивал бездействующие ноги. Естественно, мы понимали, что рано или поздно все придет в норму, но хотелось сделать это лучше и скорее. Выписывая Мишу из больницы, врачи сказали, что мальчику необходимо выполнять упражнения для ног, однако не следует допускать перегрузок. Еще они посоветовали регулярно делать массаж ослабленных мышц. С основными приемами массажа мы были знакомы, осталось правильно подобрать подходящие упражнения.

И тут я вспомнил, как в форме игры вовлекал первоклашек в решение математических примеров. Тогда так же надо относиться и к физическим упражнениям. Многие ли из нас делают по утрам зарядку? Пожалуй, за от нее понятна всем, но удручающую монотонность этих движений выносят только очень волевые счас-



ДЕТИ  
стливчики. Что же тогда говорить о детишках?

Основными нашими помощниками стали велосипедные прогулки и плавание. Главное их достоинство заключается в том, что они позволяют хорошо регулировать нагрузки на ослабленные ноги.

Купаться все детишки обожают и,



в отличие от взрослых, готовы этим заниматься в любую погоду. Но сначала надо научиться плавать. И здесь мало уметь красиво двигать руками и ногами — важно правильно дышать, чему мешает попадающая в рот вода. Детей сковывает не сама вода, а мысль о том, что он может захлебнуться. В игре же ребенок об этой «опасности» забывает и начинает просто сплевывать попавшую в рот воду, что от него и требуется.

С Мишей мы начали играть в водное поло. Он защищал воображаемые ворота и старался поймать или отбить летящий к нему мяч. При этом Миша находился в воде по грудь, так

что нагрузка на ноги была значительно меньше, чем на берегу. Малыш мог нормально стоять, а это очень важно для восстановления правильной координации движений. Сначала мы кидали мячик прямо в руки, чтобы нагрузки на ноги были поменьше. Через несколько дней мяч летел уже чуть в сторону, так что Мише приходилось немного сдвигаться влево или вправо, то есть нагрузка на ножки увеличивалась, но не намного и постепенно.

Еще Миша совершал «прыжки в воду» таким способом: я сцеплял ладони, и он вставал на них, держась за мою голову. На счет «три» я бросал его. Тут важно, что малыш тоже работает ногами, то есть получает необходимую порцию нагрузки, а после прыжка падает в воду, а не на твердую поверхность, что исключает возможность повторной травмы. Бросать надо обязательно на счет «три», так как ребенок должен подготовиться к полету, поглубже вдохнуть, собраться. Если делать это внезапно, без предупреждения, он может испугаться, и в дальнейшем затащить его в воду будет гораздо труднее.

Играли мы и в традиционные салочки. Опять-таки, просто бегать или ходить, находясь по пояс в воде, скучно, да и зачем? А когда есть цель — догнать и осалить — это уже игра. По земле бегать пока не получалось, а в воде — пожалуйста, хоть и не так быстро. Нагрузка на ноги есть, а падать не страшно и не больно. Единственное, за чем надо было внимательно следить — чтобы игра шла «на равных». Если не предоставлять ребенку возможность догнать убегающего, он скоро потеряет интерес к игре. Если же ребенок будет



все время выигрывать, то потеряет интерес к игре еще быстрее.

Пока нормально ходить Мише было тяжело и больно, для передвижения мы использовали велосипед. Вот основные критерии выбора велосипеда:

- ♦ шины на колесах — «дутики», что сильно уменьшает тряску при езде по неровной поверхности;

- ♦ педали находятся не на переднем колесе, а прямо под седоком, что делает работу ног более эффективной;

- ♦ наличие «холостого хода»;

- ♦ ножной тормоз. К ручному тормозу детишки долго привыкают, да и толку от него меньше, чем от ножного;

- ♦ удобная форма руля. При повороте налево ребенку не приходится тянуться за правой рукой, а при повороте направо — за левой.

- ♦ удобное седло;

- ♦ такая конструкция трехколесного велосипеда, чтобы его было несложно переделать в двухколесный.

Первые дни Миша крутил педали немного, и в основном на ровных участках. На спусках он отдыхал, а на подъемы заезжал с нашей помощью. Для этого мы приспособили палку, раздвоенную на одном конце, и подталкивали велосипед сзади, упершись развилкой в раму. Некоторые для этого привязывают к рулю веревочку или просто везут велосипед за руль. Так делать не стоит. Уверенная езда на велосипеде состоит и в умении управлять рулем, чего малыш при такой помощи лишается.

Сами по себе велосипедные прогулки прекрасны, но просто так крутить педали довольно скучно. Устраивать гонки было бы небезопасно, так как в нашем парке гуляет

много людей: в азарте можно на кого-нибудь наехать. И тогда мы придумали составить карту нашего лесного массива. Миша охотно подключился к этой игре. В его задачу входили поиски новых тропинок, по которым он еще не ездил. И опять цель, которую мы преследовали, — разработать мышцы ног, крутя педали, превратилась в игру — разведку новых мест в лесу.

То, что у нас получилось, картой можно было назвать только при наличии богатой фантазии, но мы как-то умудрялись по ней ориентироваться. Миша, несмотря на свой весьма юный возраст, очень интересовался нашими каракулями и даже умудрялся вспоминать изображенные на карте тропинки. Это не прошло даром. Годом к пяти Миша научился хорошо разбираться в настоящих топографических картах, а в восемь лет прекрасно справлялся с работой штурмана в наших дальних походах.

Обычно велосипедные прогулки мы совмещали с играми в воде, благо все это происходило летом. Скоро ноги у сына окрепли, он снова начал ходить, с каждым днем все увереннее. Потом принялся бегать, перестал бояться падений. На первое место вышли игры с мячом (мальчик все-таки!). Главное, чтобы ребенок как можно больше двигался. Велосипед мы переделали в двухколесный, и Миша на удивление быстро освоил его. Пешком мы за ним не успевали, так что пришлось сопровождать его на своих велосипедах.

На этом, собственно, и заканчивается история со сломанной ногой. Осенью Миша перестал хромать, а когда выпал снег, встал на лыжи и с радостью носился по парку, показывая своим примером встречным родителям, что их дети могут делать то же самое



Владимир Скрипалев

## До трех — на всю жизнь

## Банан здоровья

Чтобы ребенка зачислили в школу «Крепыш», его родители должны пройти конкурс. Не все взрослые готовы потратить половину выходного дня на это собеседование, но дети бывают очень настойчивы. Бабушка Игоря Артюхова привела мне такой аргумент своего маленького внука: «В «Крепыше» бананы зарабатывают!». «Да ты же не ешь бананы!» — удивилась бабушка. «Но я хочу его заработать!» — ответил Игорь. Я расцениваю эти слова как высшую оценку нашим методическим приемам. Значит, они вполне адекватны интересам детей.

Про какие бананы говорил Игорь?

Каждый «крепыш» имеет возможность заработать три вида «бананов здоровья». Один — за первую пробежку босиком по снегу вокруг нашего здания. Это 219 метров. Время пробежки составляет в среднем полторы минуты. После этого имя «крепыша» заносится в список под названием «Снежный человек», который висит на нашей информационной доске.

Второй банан выдается за первое «моржевание» — 90-секундное погружение по грудь в ледяную во-

ду. Зимой температура воды составляет +8 градусов. После этого имя «крепыша» заносится в список «Морж».

Третий банан «крепыш» зарабатывает, если в течение двух месяцев не пропускает по болезни ни одного занятия. Такой «банан здоровья» каждый может получить пять раз за учебный год. Два месяца — период показательный, ведь в него обязательно попадут или осенняя слякоть, или зимняя стужа, или весенняя непогода. Если организм «крепыша» способен противостоять простуде, он награждается «бананом здоровья». По количеству таких бананов мы оцениваем «запас здоровья» наших первоклассников. На второй год занятий «крепыши» уже, как правило, не болеют.

Почему символом здоровья стал банан, а не наше российское яблоко? По четырем причинам. Во-первых, банан не надо мыть перед едой. Вручили его «крепышу» — и он может тут же его съесть. Во-вторых, особая ценность банана доказана еще в советские времена, когда за этим полезным фруктом люди готовы были отстаивать огромные очереди. В-третьих, банан окрашен в тот яркий цвет, который любят новаторы и дети. В-четвертых, он родом из джунглей, а в школе «Крепыш» есть свои Джунгли.



## Познавательные Джунгли

В наших Джунглях можно не только лазать, висеть, прыгать, раскачиваться, но и одновременно запоминать английские слова. Над одним пролетом шведской стенки висит листок размером в ученическую тетрадь со словом GORA, над соседним пролетом — листок с его английским аналогом MOUNTAIN. Такие пары разбросаны по всей стене: НЕБО — SKY; МОРЕ — SEA, СОЛНЦЕ — SUN; ЗЕМЛЯ — EARTH; СНЕГ — SNOW; СЕВЕР — NORTH; ВОСТОК — EAST; ЗАПАД — WEST; ЮГ — SOUTH; ДЖУНГЛИ — JUNGLE; ВОДОПАД — WATERFALL; МАЛЫШ

— CHILD, ТОТ; БАСТИОН — FORTRESS. Когда дети самозабвенно носятся по Джунглям (спорткомплексу), они раскрепощены, они творят движение, творят себя. Услышав английскую речь, малыш ничуть не удивляется и адекватно реагирует на смысл новых слов. В такой момент учитель может «запустить» в ученика какой-нибудь длинной пословицей, и детская интуиция позволит уловить смысл высказывания.

Так мы используем метод американского педагога Глена Доумена. Этот метод позволяет с раннего детства окунуться в чужой язык, избежав языкофобии, характерной для взрослых. Глен Доумен предло-

жил обучать детей иностранному языку, начиная не с букв, а сразу с целых блоков. Пока детсадовцы в «Крепыше» осваивают английские слова, школьники запоминают целые предложения. Одна неделя занятий — одна пословица. И все вместе мы погружаемся в язык с помощью ЭПО. Так я назвал свой метод изучения иностранного языка. Расшифровывается он как Эмоционально-предметное общение. Объясню, в чем его отличие от других.

### Метод ЭПО

Вместо картинок и моделей «крепышам» предлагается называть по-английски реальные предметы. Это принци-





FORTRESS.  
носятся по  
млексу), они  
творят движе-  
слышав англий-  
чуть не удивля-  
реагирует на  
В такой момент  
стить» в ученика  
ой пословицей,  
позволит уло-  
вания.

ем метод амери-  
Глена Доумена.  
ляет с раннего  
чужой язык, из-  
и, характерной  
Доумен предло-  
учать детей ино-  
ому языку, начи-  
с букв, а сразу с  
блоков. Пока дет-  
ы в «Крепыше»  
ают английские  
школьники запо-  
т целые предло-  
Одна неделя за-  
— одна послови-  
се вместе мы по-  
емся в язык с по-  
ЭПО. Так я на-  
свой метод изуче-  
ностранного язы-  
асшифровывается  
к Эмоционально-  
метное общение.  
ню, в чем его от-  
е от других.

**Метод ЭПО**  
место картинок и  
ей «крепышам»  
ается называть  
и реальны  
принци-

пially важно. Одно  
дело назвать словом  
TABLE картинку в книж-  
ке и совсем другое —  
настоящий стол. У стола  
есть своя фактура, свой  
размер, цвет, даже за-  
пах. Все это и служит  
основой для эмоцио-  
нально-предметного  
восприятия и запомина-  
ния. Предметность по-  
зволяет естественным  
образом впитывать чу-  
жой язык, обходясь без  
перевода. Как правиль-  
но заметил американ-  
ский педагог Хэгболд,  
перевод — это костыль,  
который мешает нам  
учиться правильно хо-  
дить.

Многие педагоги  
считают, что осваивать  
иностраный язык надо  
с 4-5 лет, после своего  
родного. Метод ЭПО  
позволяет делать это параллельно.  
Современная жизнь подтверждает  
мою догадку. Сейчас в Москве коли-  
чество приезжих возросло настоль-  
ко, что изменился языковой фон. И  
дети в семьях, недавно обосновав-  
шихся в столице, говорят сразу на  
двух языках: дома — на родном, на  
улице — на русском. Для них естест-  
венны оба языка.

Каждый наш урок длится 40 ми-  
нут. Казалось бы, это много для ма-  
лышей. Обычная норма (20-30 ми-  
нут) перекрыта почти вдвое. Но дети  
не замечают, как прошло время, им  
и 40 минут мало. Потому что на уро-  
ке каждый из них почувствовал себя  
личностью. Потому что он творил,



почти не ведая ограничений. Пото-  
му что учитель радовался каждому  
его достижению. Потому что он су-  
мел заработать заслуженную награ-  
ду — «банан здоровья».

Банан символизирует «фазу тор-  
жества», наступившую после «фазы  
работы». Его можно съесть сразу, но  
многие поступают по-другому. «По-  
жалуй, не буду его есть, а угощу па-  
пу, маму и сестренку Лизу. Я его так  
долго зарабатывал». Ребенок гор-  
дится своим достижением. Он и в  
дальнейшем не будет искать легких  
удовольствий, ведь детство таинст-  
венным образом определяет всю  
жизнь.

*Продолжение следует*



Валентина Ефимова

# Доступная йога

Считается, что по-настоящему овладеть йогой европейцу не дано, поскольку эта древнеиндийская система самосовершенствования не вписывается в его образ жизни. Тем не менее йога популярна во всем мире, особенно Хатха-йога, содержащая особые статические упражнения — асаны. Они достаточно сложны, поэтому в разное время совершались попытки адаптировать Хатха-йогу для европейцев. Наиболее удачной оказалась методика, разработанная учителем йоги Айенгаром. Она так и называется — Айенгар-йога. Руководствуясь ею, освоить асаны могут все желающие, в том числе и негибкие, и немолодые, и не очень здоровые люди. Правда, для этого требуется терпение и последовательность. Наш корреспондент Валентина Ефимова побывала на занятии в московской студии Айенгар-йоги, у преподавателя Ирины Геннадьевны Назаровой

## Знаменитый учитель

Шри Б.К.С. Айенгар живет на севере Индии, в городе Пуна. Там и находится его знаменитая школа, открытая для всех желающих овладеть искусством йоги. Сюда приезжают люди со всего мира.

В детстве Айенгар страдал тяжелым заболеванием — костным туберкулезом. Судьба свела его с йогом Шри Тирумалаи Кришнамачарья,



который помог мальчику выздороветь. Окрепнув и повзрослев, Айенгар сам стал учителем йоги. На уроки юного преподавателя стали приходить женщины. Дело в том, что взрослым мужчинам в те годы не разрешалось обучать женщин, такое право получали только несовершеннолетние учителя. И тут Айенгар столкнулся с проблемой: обучать женщин надо было иначе, чем мужчин. Понадобилось разра-



ботать особые подходы, учитывающие конституционные особенности женщин, чтобы помочь им освоить асаны. Позже у Айенгара появились ученики-европейцы, для которых тоже не годилась общепринятая система обучения. Он продолжал совершенствовать свои методы так, чтобы каждый мог извлечь максимум пользы из занятий. В итоге Айенгару удалось разработать методики, позволяющие обучать йоге разные группы людей — и физически подготовленных, и слабых, и здоровых, и тяжело больных. У него есть даже система обучения йоге больных СПИДом, которая помогает пробудить защитные силы организма.

### Воздействие на весь организм

Асаны йоги настолько разнообразны, что их комплекс оказывает целебное воздействие на весь организм — от мышц (включая мельчайшие) до внутренних органов и систем. При напряжении мускулатуры активизируется снабжение ее кровью, а это включает в работу «застывшие» капилляры, «оживляет» клетки. Мощный поток нервных импульсов вызывает рефлекторное возбуждение разных зон спинного и головного мозга, контролирующих определенные участки тела. Вот почему йога воздействует не только на кости и мышцы, но и на внутренние органы, на нервную и эндокринную системы, причем особым образом.

— В чем принципиальное отличие Хатха-йоги от других физических упражнений? — спросила я Ирину Геннадьевну.

— Приведу простой пример. Чтобы укрепить сердечную мышцу, инструктор физкультуры предложит динамические упражнения или бег

трусцой. Не спору: такие физические нагрузки, действительно, эффективны, но они не всем подходят. Те, кто страдает коронарными спазмами, стенокардией, таким способом тренироваться не могут. А в йоге есть ряд асан, которые расширяют грудную клетку, высвобождая тем самым пространство для сердца, улучшая его кровенаполнение и помогая сердечной мышце работать более полноценно, хотя человек при этом просто стоит, расставив ноги и руки. Процитирую Айенгара: «Когда вы занимаетесь йогой, вы занимаетесь всем». Но осваивать эту замечательную систему надо постепенно. Бывает так, что новички стремятся сразу овладеть и асанами, и дыхательными практиками, и медитацией. Но если нервная система перенапряжена, то медитация пользы не принесет. Если перекошен позвоночник (о чем сам человек может даже не подозревать), телесной гармонии он не достигнет. При искривлении позвоночника наблюдаются разница в длине ног, асимметрия в работе мышц и, соответственно, ослабление функций тех или иных органов. Начинать надо с простого, но непривычного для нас, европейцев, навыка — умения «слышать» свое тело.

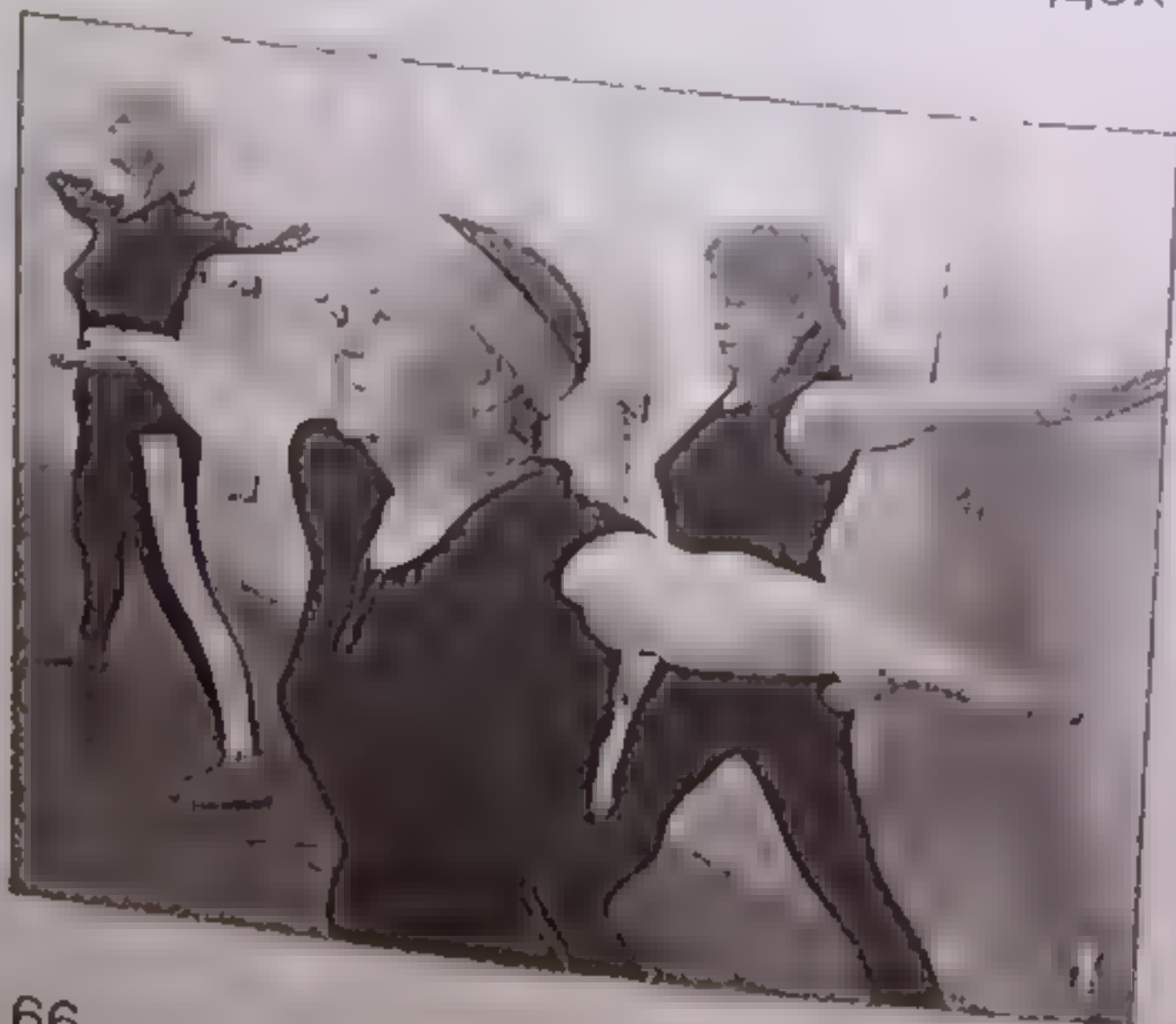
### Главное правило для начинающих

Первое, чему учит новичков преподаватель йоги, — осознавать состояние своего тела и наблюдать за его изменениями во время занятий, концентрировать внимание на внутренних ощущениях, но не уходить в себя. Насколько это непривычно, я убедилась, когда попыталась вместе со всеми выполнять упражнения. Надо было потрудиться сначала над правильным положением стоп, за-



тем — коленных чашечек, бедер, а потом соединить эти ощущения воедино и удерживать под контролем. Напряжение каждой группы мышц должно быть равномерным, но, только я переводила внимание на колени, как теряла контроль над стопами. Да еще приходилось искоса поглядывать на соседа, чтобы проверять, все ли я делаю правильно. Ирина Геннадьевна утешила меня, сказав, что это дело времени. По ее словам, на занятиях йогой вырабатывается умение предельно концентрировать внимание, а это очень ценный навык. Благодаря ему можно достичь высот в любой деятельности. Наблюдение за равномерностью напряжения мышц помогает уравновесить свои эмоции и ум.

Обучение йоге в системе Айенгара начинается со стоячих поз, укрепляющих мышцы, связки и суставы, что помогает правильно держать все тело. Возьмем, к примеру, позу, при которой вытянуты руки и расставлены ноги, — она называется в йоге Уттхита Хаста Падасана (фото 1). Входят в нее с изначальной для всех стоячих асан Тадасаны (позы Горы), когда стопы соединены, а пальцы ног широко расставлены. Это помогает обрести устойчивое положение тела. Затем надо вдох-



нуть и прыжком расставить ноги и руки в стороны. Руки должны быть вытянуты строго горизонтально, ноги — выпрямлены и расставлены так, чтобы стопы располагались точно под кистями.

— На первый взгляд, все очень просто, но большинству людей мешает излишнее напряжение в паховой области, — объясняет Ирина Геннадьевна. — Это напряжение служит причиной многих нарушений функций позвоночника, малого таза и пищеварительного тракта. Когда человек прогибается в пояснице, выпячивая ягодицы, у него сразу начинает болеть низ спины. Чтобы занять правильное положение, надо, не прогибаясь в пояснице, напрячь передние мышцы бедер (как бы втягивая их внутрь), а копчик направить вперед (как бы выдвигая его). То есть передние мышцы бедер и копчик как бы направлены навстречу друг другу. Это получится, если стопы будут стоять параллельно друг другу, прочно упираясь в пол. Тогда бедра примут правильное положение, крестец и поясница высвободятся, а мышцы и связки расслабятся.

Выполняя вслед за преподавателем эту асану, я нашла в ней и другие плюсы: положение бедер помогает расслабить поясницу, а сильно вытянутые в стороны руки расширяют грудную клетку и освобождают от привычного напряжения шею и затылок. Это происходит, если туловище не наклонено ни вперед, ни назад, а расположено строго перпендикулярно полу. Кроме того, плечи не должны подниматься вверх, а руки — отводиться назад. По словам Ирины Геннадьевны, ее ученики, особенно пожилые, освоив эту асану, с удивлением обнаруживали, что головная боль отступала, сон улучшался.

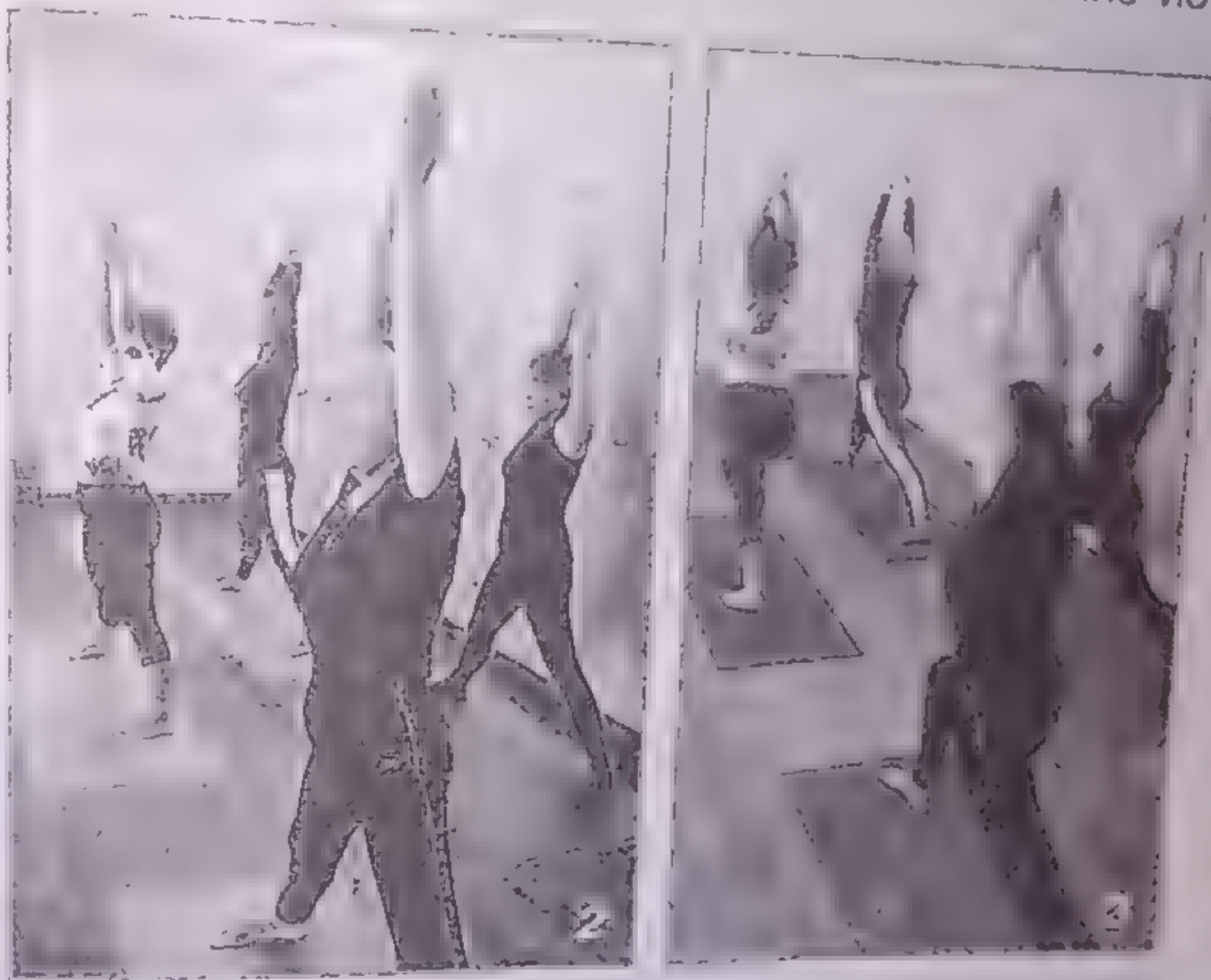


## Трудно ли поднять руки?

Более глубокие мышцы поможет проработать поза Героя, которая в йоге называется Вирабхадрасана I. Она достаточно сложна, я остановлюсь лишь на главном. Входят в эту позу, сильно вытянув руки вверх с соединенными высоко над головой ладонями и выпрямив спину, что позволяет выровнять положение плеч и лопаток (фото 2). Поднять и вытянуть строго вверх руки для многих тоже не легкая проблема. У тех, кто часами сидит за рабочим столом, обычно вместе с руками поднимаются и плечи, а поясница прогибается. Тем, у кого есть проблемы с сердцем, руки лучше не поднимать, а развести в стороны.

Следующий этап освоения позы Героя — разворот ступней (фото 3). С ним не меньше трудностей. Попробуйте развернуть правую ступню на 90 градусов, левую — немного повернуть вслед за правой, а за ними развернуть в ту же сторону весь корпус. Сложно? Но это еще не все. Теперь попытайтесь согнуть правую ногу в колене так, чтобы бедро было параллельно полу, а голень — перпендикулярна ему. Осталось поднять голову и направить взгляд вперед. Если вы выполняете эту асану с поднятыми вверх руками, то выглядите как настоящий герой. Правда, я на первых порах чувствовала себя совсем не по-геройски. Слишком большого труда мне стоило все удерживать под

контролем: следить, чтобы руки не сгибались в локтях, а левая нога — в колене, чтобы локти были как можно ближе друг к другу, чтобы плечи были отведены назад, а спина расправлена. Научиться стоять в такой позе очень полезно — она помогает привести в правильное положение по-



звоночник, а это корректирует осанку и дает облегчение при остеохондрозе. Кроме того, поза Героя способствует укреплению мышц ног.

В йоге упражнение считается незавершенным, если не повторить его в другую сторону. Поэтому после разворота вправо надо принять позу Героя, поворачивая ноги и корпус влево.

Всесторонне воздействует на мышцы ног, спины, груди, шеи, живота, а с ними и на внутренние органы поза Вытянутого треугольника — Уттхита Триконасана. Расставьте широко ноги, вытяните в стороны руки, разверните стопы, как было описано выше. Затем наклоните корпус (но не разворачивайте его) и достаньте одной рукой до ноги ниже колена (в идеале ею надо достать до пола, но Аштанга-йога разрешает



оставить руку чуть выше). Другую руку при этом поднимите вертикально вверх так, чтобы она оказалась на одной линии с опущенной рукой. В идеале взгляд должен быть направлен на большой палец верх-



ней руки, но новичкам лучше не разворачивать шею, а смотреть перед собой. Главное — чтобы руки, ноги и туловище находились в одной плоскости (фото 4). Держать эту позу надо не меньше полминуты — она активизирует кровообращение во многих суставах, но особенно в тазовых.

### Куда смотрят глаза

Поза, при которой ноги широко расставлены, кисти упираются в талию (большие пальцы повернуты назад), кажется очень простой (фото 5). Но в ней есть существенные нюансы. В Айенгар-йоге очень важно правильное положение лопаток: они должны направляться вперед. Если отводить их назад, спина округляется, брюшной пресс ослабляется, поясница прогибается. Чтобы тело приняло

верное положение, попробуйте, расположив ладони на талии, приблизить локти друг к другу сзади — вы сразу почувствуете, как лопатки идут вперед и одновременно растягивается грудной отдел позвоночника.

Очень важно при этом смотреть прямо перед собой. Ирина Геннадьевна объяснила: от направления взгляда вообще очень многое зависит. Он может либо уравнивать тело, либо создавать его перекос. Если при выполнении статического упражнения потупить глаза, то за ними тотчас же последует голова, пусть даже на несколько миллиметров. Но и этого будет достаточно,

чтобы сократились мышцы горла и дыхание затруднилось. Если такое положение будет часто повторяться, это рано или поздно может привести к развитию де-



прессивного состояния.

С другой стороны, если поднимать голову выше физиологической нормы, возникнет напряжение в области шеи. Напряжение мышц в затылочной части воздействует на мозг, в результате чего появляется



попробуйте, рас-  
талии, прибли-  
угу сзади — вы  
как лопатки идут  
но растягивает-  
воночника.

этом смотреть  
Ирина Геннадь-  
направления  
многое зави-  
уравновешивать  
его перекос.  
ии статического  
глаза, то за  
следует голова,  
олько миллимет-  
удет достаточно,  
чтобы сократи-  
лись мышцы гор-  
ла и дыхание за-  
труднилось. Ес-  
ли такое положе-  
ние будет часто  
повторяться, это  
рано или поздно  
может привести  
к развитию де-



стояния.  
роны, если подни-  
ше физиологичной  
ет напряжение в об-  
ражение мышц в за-  
воздействует на  
появляется

ненужное возбуждение. Поэтому в Айенгар-йоге учат направлять взгляд параллельно полу, не отводя его ни вверх, ни вниз, ни вправо, ни влево. Это тоже бывает поначалу трудно, потому что у каждого из нас есть какая-то асимметрия, часто не осознаваемая. Но по мере того как на занятиях йогой человек обучается правильно смотреть перед собой, он начинает не только улавливать асимметрию, но и устранять ее, уравнивая положение своего тела. Наблюдение за собой — важнейшая часть йоги.

### Если мышцы слабые

Предвижу вопрос читателей: как быть, если мышцы совсем слабые, нетренированные? Удастся ли удерживать равновесие при выполнении йоговских упражнений? В таких случаях надо начинать с лежащих поз. Мы выполняли такие упражнения возле стены (фото 6). Одна нога упирается в стену, другая вытягивается с помощью ремня. Ремень помогает удерживать верное положение ноги и облегчает выполнение асаны.

Упор одной ноги в стену и фиксация другой ноги ремнем снимают напряжение с позвоночника. Таз и крестец «распластываются» на полу, благодаря чему отдыхает поясничный отдел позвоночника — та его часть, которая наиболее подвижна и больше всего страдает от нагрузок. Попробуйте проделать это упражнение — вы почувствуете приятную легкость в пояснице.

И в этой позе тоже большую роль играет положение головы. Она должна лежать прямо, не отклоняясь влево или вправо, подбородок и лоб — на одном уровне. Если, например, подбородок приподнимется, затылок будет напряжен, и польза от вы-

полнения асаны значительно снизится. Тем, кому не удастся удерживать голову в таком положении, Ирина Геннадьевна советует подложить под нее одеяло. По ее словам, это упражнение, если его выполнять правильно и регулярно, постепенно приведет к тому, что шея вытянется, плечи расслабятся, исчезнет напряжение, а с ним и проблемы верхнего отдела позвоночника.

— Заметьте: вытягиваем ноги, а работает весь позвоночник, нормализуется положение шейного отдела, благодаря чему проходят головные боли, — говорит Ирина Геннадьевна и добавляет: — Все самые простые позы йоги Айенгара, если их верно выполнять, принесут ощутимую пользу здоровью людей любого возраста.

Многие пожилые ученики Ирины Геннадьевны (а среди них есть и те, кто перешагнул 70-летний рубеж) зачастую добиваются больших успехов, чем молодые. Чем это объяснить? Возможно, дело в том, что они уже ощутили груз болезней и очень хотят с ними расстаться. Поэтому и трудятся на занятиях более добро-совестно. Сохранять здоровье, которое мы бездумно тратим в течение десятилетий, приходится упорно, терпеливо и долго. Может быть, всю оставшуюся жизнь.

В йоге особое значение придается последовательности упражне-ний. Правильнее сказать, что каж-дое занятие рассматривается как одно большое комплексное упраж-нение. К сожалению, все, чем мы за-нимались, описать в одной статье невозможно. Лучший совет, который можно дать читателям, — начать ос-воение йоги под руководством учи-теля. А тем, кто не может этого сде-лать, помогут и те упражнения, ко-торые я постаралась описать.



Людмила Рожкова, психолог

# Метод сжигания проблем

*Бытует убеждение, что мысль материальна: что бы ни зародилось в голове человека, оно обязательно так или иначе проявится в реальности. Это представление легко как подтвердить, так и опровергнуть. Подтверждается оно только эмпирически (примерами), а опровергается наукой. Однако многие психологи пользуются научно обоснованными методами, опирающимися на веру в материальность мысли*

Если человек думает, что он не достоин любви, ему трудно найти любимого человека. Просто потому, что он его не ищет — зачем, если не достоин? Если кто-то считает, что ему не дано быть начальником, он им никогда не станет. Зачем напрягаться, когда свыше не дано? Если спортсмен не верит в победу, он никогда не будет чемпионом. Не надеясь выиграть, он и выкладываться не станет — это же бессмысленно!

Вот в этом и выражается материальность мысли: внутренняя реальность проецируется на внешнюю. Как мы думаем, так и действуем, и такие результаты получаем.

Один мой пациент был убежден, что не достоин женского внимания, потому что ужасно некрасив. Вел он себя соответственно убеждениям, и отношения с редкими избранницами не складывались. В результате нашей совместной работы он сначала засомневался, так ли уж некра-

сив на самом деле, а потом потихоньку пришел к выводу, что жестоко ошибался насчет своей внешности. Через какое-то время молодой человек начал вести себя как красивый мужчина и стал получать подтверждения собственной привлекательности. Объективная реальность менялась вслед за пониманием самого себя. Сегодня этот молодой человек уже жалуется на чрезмерное женское внимание.

На самом деле любая наша проблема покоится на трех китах. Первый — убеждения, вызвавшие ее возникновение. Второй — действия, которые совершаются в соответствии с убеждениями. Третий — личный опыт, который мы интерпретируем так, что существующая ситуация не меняется.

Ни одна наша проблема не возникает на пустом месте. Например, среди некоторых женщин бытует мнение, что нет мужчин, достойных



стать их спутниками жизни. Такая мысль заставляет женщину вести себя определенным образом и делает ее одинокой: она либо избегает мужчин, не уставая жаловаться на одиночество, либо в каждом из них ищет недостатки, потому что надо же как-то подтвердить свои убеждения.

Поэтому психологи прежде всего выясняют, почему у пациента со-



фото В. Филимонова

храняется та или иная проблема. Например, человек остался без работы. Что он делает, чтобы годами ее искать и не находить? Ведь чтобы его никуда не принимали, надо «хорошо постараться»: ходить на собеседования в драных джинсах и грязной футболке, разговаривать высокомерно или мычать что-то нечленораздельное. А если при этом еще и смотреть на всех исподлобья...

Так вот, чтобы заставить человека взглянуть на себя со стороны, переосмыслить убеждения и изменить поведение, у психологов есть множество техник. Одна из них — метод

сжигания проблем. То есть, чтобы решить какую-то проблему, надо изложить ее на бумаге, а написанное сжечь. Есть и другой вариант этого метода: всё то же самое проделывается в воображении. Разумеется, второй вариант возможен лишь в том случае, если воображение хорошо развито.

Сразу оговорюсь: техника сама по себе больше магическая, чем психологическая. В ее основе лежит ритуал. Но на самом деле важен не ритуал сжигания, а тщательная подготовка к нему. Она напоминает подготовку к исповеди.

Вы должны осознать, что именно является вашей проблемой. Если вы просто напишете: «У меня нет друзей (работы, денег, здоровья, жилья)», а потом сожжете листок, ничего не произойдет, не надейтесь. Вы же только пожаловались. Жалуясь, человек всего лишь стремится вызвать сочувствие. Проблема — это задача, которая требует решения. И если вы выражаете желание что-то получить, это подсознательно настраивает вас на активные действия. Когда задача формулируется как «я очень чего-то хочу», то подразумевается позитивный результат. Поэтому, записав на бумаге свою проблему (например: «Я одинока»), надо непременно мысленно добавить: «Я хочу, чтобы в мою жизнь пришел близкий человек». Это поможет настроиться на победу. Иначе ни сжигание проблем, ни любая другая техника не сработают. Потому что все они направлены на активизацию внутренних ресурсов человека.

Отсюда вытекает второе: если у вас есть неосуществленное желание, то есть и ресурсы, чтобы его



осуществить. Разумеется, речь идет только о реально осуществимых желаниях — изменить климат в России таким способом нельзя. А проблемой желание становится лишь потому, что вы не задействуете ресурсы для его осуществления. Если бы таких возможностей не было, то мир погряз бы в проблемах. У всех нас

но, купила-таки однушку. У первой ресурсы для приобретения жилья и были, и есть. Но они направлены на решение других проблем.

Проблема большинства людей заключается в том, что они склонны сосредотачивать внимание на том, чего у них нет, а не на том, что действительно хочется получить. Такая

позиция лишает энергии, потому что все силы тратятся на жалобы. Стало быть, надо обратить внимание на то, что необходимо изменить в себе, чтобы решить поставленную задачу. Когда задача сформулирована правильно, автоматически приходят варианты ее решения.

### Советы психолога

- ◆ Относитесь к своей проблеме как к задаче, которую необходимо решить.
- ◆ Хорошенько подумайте, почему у вас нет того, что вы хотите. Поразмышляйте над тем, какие черты характера мешают вам достичь поставленной цели. Их надо изменить, тогда все получится.
- ◆ Сосредоточьтесь не на том, чего у вас нет, а на том, что вы хотите получить.
- ◆ Не стремитесь к заведомо недостижимым целям. Скажем, если зарплата специалиста вашего уровня 500 долларов, а вы хотите получать 10 тысяч, ничего не получится. В ваших силах поднять свой доход только до реального уровня.

было бы одинаково плохое здоровье, все мы страдали бы от отсутствия денег, безработицы и одиночества. Но вокруг полно счастливицев, у которых все есть! И среди них только единицы получили это по наследству. Большинство же сумело включить и реализовать свои ресурсы.

Есть у меня две знакомые. Обе до недавнего времени страдали из-за квартирного вопроса. При этом первая хорошо зарабатывает и не привыкла отказывать себе в чем-либо. Копить она даже не пытается, потому что убеждена, что это бесполезно. У второй зарплата маленькая, и живет она скромно. Однако первая и сегодня мыкается по съемным квартирам, а вторая, несколько лет посидев на хлебе и воде, поработав на двух работах одновремен-

Допустим, вам нужны деньги. Возникает вопрос: какой способ их получения для вас наиболее приемлем? Кто-то может сменить работу, кому-то проще женить на себе нефтяного магната.

Психологи рекомендуют применять технику сжигания в решении эмоциональных проблем, проблем связанных со страхами или с негативным опытом прошлого. Эффект усилится, если страхи и тяжелые воспоминания не описывать словами, а рисовать в виде образов. Попробуйте изобразить собственную нерешительность, ужас или страх перед чем-то. Подумайте: как они выглядят? Рисовать надо именно образ страха, а не ситуацию, в которой он возникает. Скажем, если человек боится высоты, ему незачем



рисовать себя на краю крыши. Надо представить, как выглядит этот самый страх.

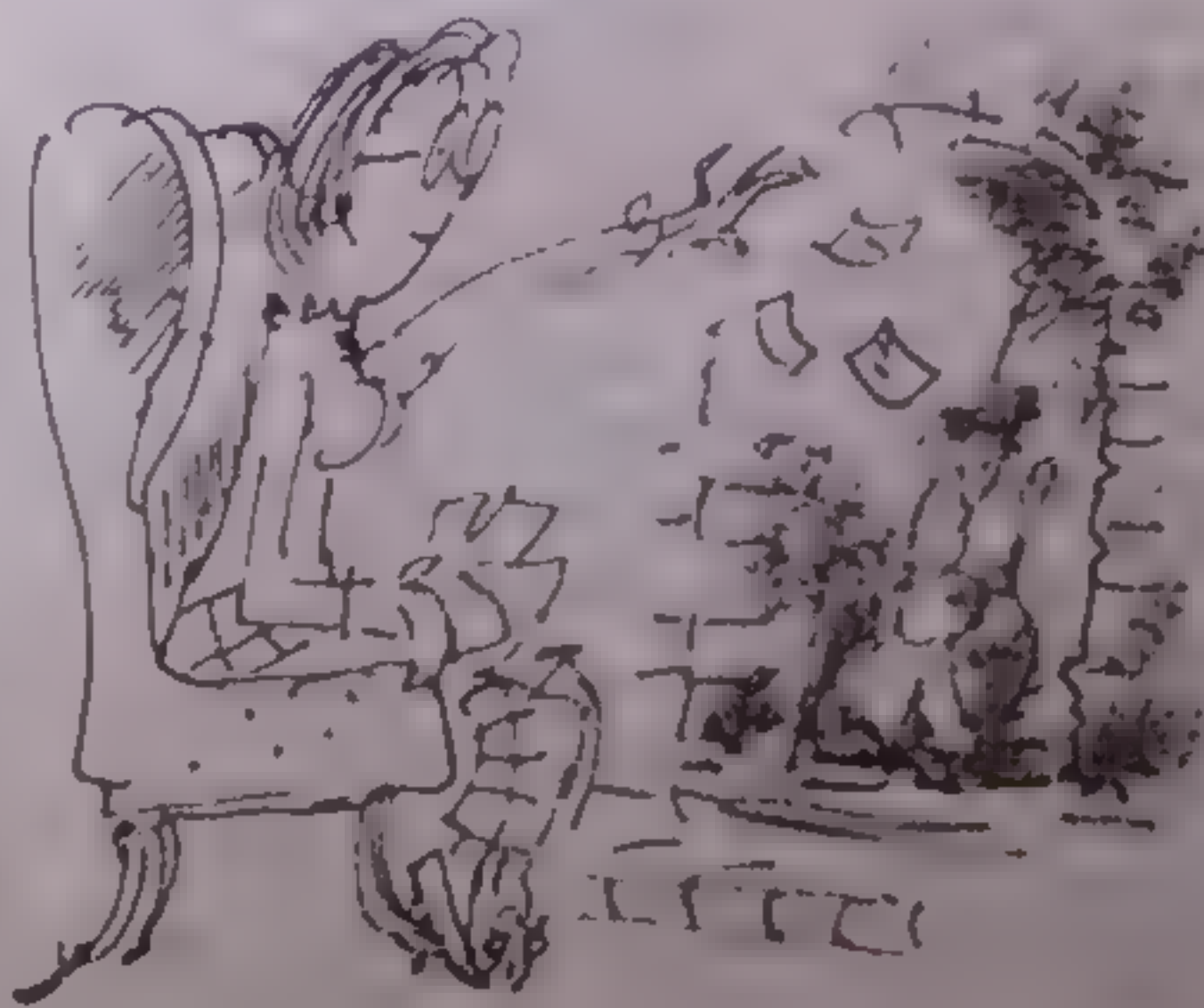
Однако при работе с полумагической-полунаучной техникой сжигания проблем следует соблюдать осторожность. Специалисты не рекомендуют рисовать и сжигать свой образ, образ других людей, животных и того, с чем вы близко связаны, — например, собственного жилища. Во-первых, проблему и себя надо разделять. Изображая себя в проблеме, вы с ней идентифицируетесь, из-за чего она закрепляется в сознании еще больше. Во-вторых, в мировой культуре огонь — древнейший символ очищения и избавления. Но, избавляя и очищая, он разрушает. Можно считать себя прагматиком, не верящим ни в какую магию, но подсознание живет и работает по собственным законам. Оно хранит архетипы, которые влияют на наши мысли и поступки помимо нашей воли. Кто знает, настолько вы сами эмоциональны и впечатлительны? Скорее всего, ритуальное сожжение никому не нанесет ущерба. Но известны случаи, когда это действо у одних вызывало нешуточные физические болезни, вторые начинали жаловаться на слабость и беспомощность, третьи вдруг ощущали себя беззащитными жертвами. Ничего удивительного — человек разумный привык действовать, исходя из внутреннего образа себя. А что делать, когда образ сгорел, и вместе с ним в пепел превратились собственные психологические ресурсы?

К слову, сжигать можно не только записки и рисунки. С некоторыми вещами у нас бывают связаны негативные воспомина-

ния. Это может быть что угодно, скажем, одежда, в которой с вами случилась крупная неприятность. Можно просто выбросить ее, а можно кинуть в огонь с осознанием того, что таким образом вы навсегда расстаетесь с дурным прошлым.

Техника сжигания проблем хороша тем, что она всегда при вас. Не нужно никаких магических предметов, не нужно сложных ритуальных действий, не обязательно даже иметь при себе спички и свечу... Достаточно просто напрячь воображение. Это поможет не потерять дара речи при вызове к ненавистному начальнику, позволит спокойно дойти до дома по темным переулкам, не растеряться перед трамвайным хамом. Если вы оказываетесь в ситуации, вызывающей у вас страх, мысленно окружите себя непроницаемой стеной жаркого пламени. Это тоже метод сжигания проблемы — в данном случае проблемы страха. Воображаемый огонь очищает и защищает вас.

Эта техника проста и эффективна. Есть люди, которые таким способом избавились от болячек, поправили материальное положение и вернули мир в свои семьи.





# Без подробностей

## Подушки для холостяков

**М**ногие не могут спать в одиночку. Совсем недавно в Японии была выпущена новинка для одиноких японок — подушка в форме мужской руки. Говорят, такая подушка



успокаивает женщину и улучшает ее сон, что, впрочем, естественно. Но как быть с мужчинами? На женских ручках они точно спать не будут. А вот женские колени... Мальчики часто засыпают на маминых коленях, а вырастая, уже кладут голову на колени любимой. Недавно японские специалисты разработали новый оригинальный вид подушки — для холостяков. Она сделана из поролона и повторяет форму тела женщины, сидящей на коленях. Судя по всему, подушки понравились, ведь за первые две недели было распродано свыше трех тысяч штук, несмотря на то что стоят они недешево — около 90\$. Кстати, та-

кая «подушка для холостяков» станет хорошим подарком и для женатого мужчины, если его жена временно отсутствует.

## А стоит ли стелить постель?

**Б**ританские ученые из университета Кингстона сделали своеобразное открытие в профилактике инфекционных заболеваний, переносчиками которых являются клещи.

Установлено, что в одной постели могут обитать до 1,5 млн особей клещей. В аккуратно застеленной постели, в которой хорошо сохраняются после ночи влага и тепло от тела, коварные членистоногие отлично живут и размножаются — это для них благотворные условия. А вот разбросанные по всей комнате простыни, подушки и одеяла способствуют их лучшему проветриванию и сухости, что для клеща смертельно.

Подобный беспорядок оставляют по утрам 99% британских подростков, гарантируя себе (даже не подозревая об этом) защиту от вредных последствий соседства с клещами.





## Профилактика болезни Альцгеймера

**Б**лезнь Альцгеймера — это постепенное отмирание коры, гиппокампа и других отделов головного мозга. Начинается она с провалов в памяти, а заканчивается разрушением разума и полной беспомощностью стариков. Ученые уже много лет пытаются обнаружить самые ранние признаки старческого слабоумия (деменции).

Американская ассоциация болезни Альцгеймера провела конференцию по профилактике деменции. Самые обнадеживающие доклады сделали Эми Боренстайн из Университета Южной Флориды и Марк Сэйгер из Университета Висконсина. Обе группы изучали связь между образом жизни и риском развития деменции.

Первая группа выяснила, что среди 1800 американцев японского происхождения, регулярно употреблявших фруктовые и овощные соки, число заболевших этим недугом в 4 раза меньше, чем среди тех, кто пил мало соков или не пил их вообще. Ученые предположили, что клетки мозга защищают содержащиеся в овощах и фруктах полифенолы — биологически активные соединения, которые препятствуют процессам окисления. Известна их способность защищать клетки сердечной мышцы от повреждения активными формами кислорода, а многие другие клетки — от злокачественного перерождения.

Вторая группа ученых много лет наблюдала за людьми, чьи родители болели деменцией. Риск заболеть у потомков был примерно одинаков, но обнаружилась вот такая интересная закономерность: те из них, кто умо-

ренно употреблял алкоголь, заболевали достоверно реже, чем те, кто пил неумеренно или не пил вообще.

Среди важных профилактических мер были названы также социальная активность, постоянная интеллектуальная нагрузка и высокий уровень образования.

## Помидор против СПИДа

**Н**овосибирские ученые предложили блестящий способ вакцинации от СПИДа. Особым способом они внедрили антиген (белок вируса) в состав обыкновенного помидора. При этом томат приобретает свойства вакцины: у человека вырабатывается иммунитет к этому чрезвычайно опасному заболеванию. Правда, термической обработке плод подвергать нельзя, иначе вакцина не будет действовать. Ученым удалось через плоды добиться передачи информации по наследству.

Помидор был выбран не случайно — он широко распространен в нашей стране и любим многими. Со временем любой огородник сможет выращивать «вакцину» против ВИЧ из семян уникальных помидоров на своем участке.



По материалам прессы  
подготовила Татьяна Яковлева



Татьяна Курбатова

# Круг нашей жизни

Философы заметили, что в жизни всех людей повторяются одни и те же закономерности, независимо от места рождения и социального происхождения. В определенные периоды нас настигают одинаковые трудности и связанные с ними победы или поражения — как будто все мы идем по одной дороге. Владея такой информацией, можно не только объяснить причины своих неудач, но и предвидеть, что ждет нас в ближайшие годы.

О циклах, через которые проходит каждый из нас, рассказывает преподаватель Классической философской школы «Новый Акрополь»  
**Татьяна Михайловна Курбатова**

Случайно или закономерно все, что происходит в нашей жизни? Этот вопрос задают себе люди во все времена — и по-разному отвечают на него. Философы Древней Индии были категоричны: судьба человека предопределена законом кармы, то есть законом причин и следствий («что посеешь, то и пожнешь»).

Философы Древней Греции, например стоики и пифагорейцы, считали, что предопределенность и свобода дополняют друг друга. Предопределены модель мироздания, ее законы и путь эволюции, а то, как мы идем по этому пути, зависит от нас самих. Мудрецы говорили о судьбе как о школе жизни, обучение в которой имеет свои циклы.

Астрологи выделяют в жизни человека малые 7-летние и большие 28-летние циклы. Они ссыла-

ются на влияние планеты Уран, которая, по их мнению, вдохновляет человека, призывает его к поиску смысла жизни и ведет к познанию самого себя. Эта планета оборачивается вокруг Солнца за 84 земных года. Каждый виток Урана делится на 3 больших цикла по 28 лет, а большие циклы состоят из 12 маленьких — по 7 лет.

В каждый семилетний цикл своей жизни мы переживаем определенного рода кризис и выполняем определенные задачи. От того, как мы это делаем, зависит наша судьба. Оговоримся: в переводе с греческого кризис означает перемену, а вовсе не неудачу, как думают многие. Если мы не используем возможности, заложенные в 7-летнем цикле, у нас остаются «хвосты» в виде неразрешенных проблем, с которыми придется справ-



яются одни и те же социальные проблемы, но и решения.

казывает пре-  
ый Акрополь»

анеты Уран, ко-  
ю, вдохновляет  
ет его к поиску  
дет к познанию  
планета оборачи-  
ца за 84 земных  
к Урана делится  
ла по 28 лет, а  
стоят из 12 ма-

етний цикл сво-  
живаем опреде-  
вис и выполняем  
дачи. От того, как  
зависит наша  
ся: в переводе с  
с означает пере-  
еудачу, как дума-  
мы не используем  
оженные в 7-лет-  
с остаются «хво-  
зрелых про-  
дется справ-

ляться в следующем цикле. За-  
держка в решении задач тормозит  
развитие человека.

**от 0 до 7** Некоторые философы  
отсчитывают жизнь че-  
ловека от момента его рождения, дру-  
гие — от момента зачатия. В любом  
случае для развития человека важно,  
желанным ли он появился на свет.



Т.М.Курбатова: «Задержка в решении задач  
тормозит развитие человека»

На первом этапе развития чело-  
век решает свои задачи с помощью  
родителей, и главная из них — со-  
хранить детскую чистоту. Не наив-  
ность, а чистоту, стремление гово-  
рить правду. Дети обладают удиви-  
тельной способностью видеть серд-  
цем. Ребенок скорее потянется к ни-  
щей неприглядной старушке, если  
чувствует, что она добрая, чем к хо-  
лодной красавице. Малыш не умеет

врать, он кричит: «Король голый!»,  
потому что король голый. И благо-  
даря умению видеть сердцем, он  
наделяет жизнью все: деревья, цве-  
ты, камни, куклу.

Он учится находить ответы на во-  
просы, которые будет ставить перед  
ним жизнь. Ему интересно все: как  
идет дождь, как ползет муравей, как  
растет одуванчик, как заходит  
солнце. Не спешите сразу отве-  
чать на все его вопросы, пусть он  
сам наблюдает, анализирует,  
сравнивает. Вы увидите, что за-  
частую малыш отвечает на собст-  
венные «почему» мудрее, чем  
взрослый. Так получается потому,  
что он ведет оживленный внутрен-  
ний диалог с самим собой.

В этом периоде важно, чтобы  
ребенок получил много любви.  
По мнению психологов, не полу-  
чив в детстве необходимой пор-  
ции любви, спокойствия и защи-  
ты, человек потом будет с тру-  
дом устанавливать контакт с ок-  
ружающими, не сумеет подстро-  
иться под обстоятельства, не  
научится прощать. Как в физио-  
логии: не хватает кальция — жди-  
те проблем с костями...

**от 7 до 14** Прожив 7 лет, чело-  
век вступает в но-  
вый период, который длится до  
14. Ребенок осознает, что он — лич-  
ность, и начинает отделять себя от  
мира родителей. Поэтому не удив-  
ляйтесь, если однажды он обратит-  
ся к вам не с привычными вопро-  
сами, а с возражениями и даже с  
собственным мнением. У него уже  
есть собственные мысли и желания,  
которые далеко не всегда совпада-  
ют с вашими. Задача ребенка этого  
возраста сформулировать непро-



сто. Он пытается заявить, что уже не маленький, и одновременно испытывает потребность в авторитете, за которым можно следовать.

В это время, как правило, появляются любимые учителя, герои, кумиры. Сегодня уже забыт Тимур с его командой, переосмыслены подвиги героев Молодой гвардии, списаны в архив покорители Северного полюса... У нового поколения свои идеалы: Терминатор, Бэтмен, Человек-паук, Гарри Поттер, рок-музыканты.

В этот период человек еще полностью за себя не отвечает. Он не может самостоятельно принимать решения и вынужден просить разрешения родителей на каждый шаг. Стало быть, и здесь надо говорить о задаче взрослых. Взрослые должны служить тем самым примером, которому ребенок следует. В это время он решает, как вести себя в разных ситуациях: уступать ли место, что говорить, а о чем молчать, что хорошо и что плохо. Нормы впитываются им постепенно, большей частью от того человека, которому он доверяет. Не факт, что это по-прежнему родители. Их слово непререкаемо только до 7 лет. Дальше сохранить занятые позиции удастся далеко не всем папам и мамам. Между тем душа ребенка нуждается не просто в авторитете, а в Отце с большой буквы, который откроет для него мир и задаст определенные критерии. К слову, иногда роль отца успешно выполняет мама.

В это время ребенок испытывает жажду познания. Ему интересно все — от устройства газовой зажигалки до строения галактики. Родители должны потакать его любознатель-

ности. Вспыхнул интерес к бабочкам — купите энциклопедию энтомологии и сачок. Понравилось танцевать — найдите учителя хореографии. Только смотрите, чтобы чадо доводило начатое до конца, то есть до какого-нибудь результата. Занялся, скажем, каратэ — пусть победит хотя бы в одном поединке. Взялся за кисть — пусть сделает хотя бы один рисунок. И не стоит сокрушаться, что месяц назад его интересовала живопись, а сегодня он возится с брошенной машиной. Интерес ребенка должен переключаться с одного на другое.

В этом возрасте важно научиться за кого-то отвечать, хотя бы за домашнее животное, делать что-то не для себя. Скажем, залить во дворе каток, помочь старику перейти улицу, позаботиться о младших в семье. Помощь другим дает возможность установить верный контакт с внешним миром.

**от 14 до 21** Достигнув 14 лет, ребенок становится подростком. Это очень сложный возраст и для окружающих, и для самого человека. У него пробуждаются эмоции, бурно развивается психика. Подросток целиком состоит из противоречий. С одной стороны, он следует чужим примерам, а с другой — старается никому не подражать, уйти от стереотипов. Именно в этом возрасте люди становятся рокерами, хиппи, панками. Настроение подростка постоянно меняется: то он спокоен, то раздражен, то романтичен, то раздражен. Чаще всего он ведет себя так, что старшим хочется его отшлепать. А куда ему деваться, когда эмоции фонтанируют?



Папа с мамой утрачивают остатки авторитета. Им ясно как день, что отпрыск к жизни пока не готов. Но сам отпрыск думает иначе. И не переубеждайте его. Не получится. Лучше попытайтесь сохранить с ним связь. Время уже шагнуло вперед: то, чего вы требовали от него вчера, сегодня требовать нельзя. Подросток кое-что узнал о мире. Пусть узнал немного, но мнение уже сформировал. И хочет, чтобы с ним считались, потому что он тоже взрослый.

На этом этапе уже можно говорить о задачах, которые встают перед самим человеком. Прежде всего, ему очень нелегко. Первое же столкновение с реалиями жизни заставляет его жестоко страдать от собственного максимализма. А как могло быть по-другому? Ведь вы, дорогие родители, из лучших побуждений внушали ему одно, а он видит другое; вы учили его так, а сами делаете иначе.

Громадное значение приобретает внешность. Подросток убежден, что если он выглядит как взрослый, значит, и воспринимать его будут как взрослого. Очень нелегка проблема сексуального самоутверждения. Смотрите, что думает подросток по этому поводу: с одной стороны, первый сексуальный опыт — штука страшная, как все неизвестное, к тому же физически и морально болезненная; с другой — через это необходимо пройти, чтобы стать взрослым. Папам и мамам стоит постараться отвлечь внимание чада от мыслей о сексе. То, что должно произойти, произойдет обязательно, но ведь на свете есть масса вещей, которые не менее интересны и важны,

чем секс. Задача подростка — не заиклиться на сексуальной самореализации, а задача родителей — помочь ему в этом.

Однако опыт первой любви, как правило, несчастной и безответной, необходим. С его помощью человек открывает границы собственного сердца, познает чистоту, к которой будет стремиться в дальнейшей жизни. Опыт страданий и переживаний необходим для взаимоотношений с людьми, с которыми потом сведет жизнь.

Кроме того, подросток пребывает в мечтах и переживает первые религиозно-мистические откровения. Впервые возникают вопросы: кто я, зачем я в этом мире? Начинается поиск ответов. Настоящая проблема состоит в том, чтобы мечты не погибли от столкновения с реальностью и получили возможность как-то реализоваться.

Появляются первые мысли о будущем. Правда, есть неутешительная статистика. Только 10% современных российских школьников к выпускным экзаменам выбрали, в какой вуз они будут поступать, 40% собираются учиться там, где решат родители, а остальные просто не знают, что делать после окончания школы.

Поэтому вернемся к роли родителей. Один путь — сделать отпрыска продолжателем своего дела или воплотить в нем собственные несбывшиеся мечты. Второй — создать почву и сформировать среду, в которой у него будут вырабатываться собственные взгляды, и помочь разобраться, чего хочет он сам, к чему тянется душа. Оба варианта имеют право на существование.



Главное — не оставить подростка наедине с его проблемами и не пытаться все решить за него. Следует проявить максимум тактичности.

И еще о задачах родителей. Подросток по сути одинок, поэтому ищет друга. Очень редко другом становится папа или мама. Чаще это либо сверстник, либо старший брат (сестра), либо кто-то из ребят постарше. В любом случае друг появится. Здесь задача родителей направлять ребенка в среду, где он найдет хорошего друга.

Вот так, в переживаниях и исканиях человек отмечает свой 21-й день рождения. А впереди очередной цикл, который продлится до 28 лет.

**от 21 до 28** В этом возрасте большинство из нас впервые обретает свободу. Человек уже независим от родителей и даже заводит семью, словом, включается во взрослую жизнь. И вдруг выясняется, что легко быть свободным, когда за тебя все делают родители. Обратная сторона свободы в том и состоит, что платить за все приходится самому.

Возникает проблема социальной адаптации. Оказывается, до этого человек жил иллюзиями об обществе. Можно сказать, оно ему рисовалось в розовом цвете. А теперь социум показывает зубы. Молодой человек начинает понимать, каковы люди изнутри, и знакомится с неписаными законами, по которым мы все живем. Идеалы, если они были, рушатся.

Хочется как можно скорее добиться всех значимых целей, а кроме того, повеселиться от души и испытать все радости жизни, но почему-то мало что получается... Ощущение такое, будто мир ополчился

против тебя. Все двери захлопываются перед носом, хорошие места заняты, твоих талантов никто не замечает. Ты никому и нигде не нужен. Просто руки опускаются!

Философы считают, что в этот период важно одно — сделать правильный выбор. Не стоит спешить. Ищи, ищи, ищи, не отчаивайся, не сдавайся. В конце концов что-нибудь откроется.

Важно не утратить собственную индивидуальность. Можно удовлетвориться тем, что предлагает общество, а можно попробовать жить, как хочется. Впервые приходится выбирать между потребностями души и тем, за что общество готово платить. Допустим, человек хочет быть художником. Но картинами на жизнь не заработаешь. Придется идти в бизнесмены... В этом возрасте мало кто осознает подвох. Трудно поверить и даже предположить, что выбор по общественным стереотипам приведет к мучительному чувству, что ты на чужом месте.

Делая выбор, философы рекомендуют прислушиваться к голосу сердца. Не случайно многие именно в этом возрасте бросают институты или меняют род деятельности. Понимают, что занялись не своим. Этот выбор сложен, потому что речь идет не столько о конкретной профессии или месте работы, сколько о выборе между путем «головы» и путем «сердца». За вторым путем у философов стоят Предназначение и Божий дар, то, ради чего мы приходим в этот мир.

В этот период человек копит то, из чего потом будет строить будущее.

**от 28 до 35** И вот очередной день рождения — 28-й. Вспомним, что семилетние



циклы складываются в двадцативосьмилетние. Некоторые астрологи считают, что 28 — точка второго рождения личности. А психологически человек сознательно или бессознательно подводит итоги прожитого и сделанного. Правда, большинство людей об этом не задумывается. Вопросами «что я сделал к 28 годам?» и «чего я хочу?» люди задаются неосознанно. И чаще просто сожалеют, что хотели одного, а получили другое.

Кстати, когда речь идет об оценке прошлого, важно научиться из всего извлекать уроки и в любой ситуации видеть и минусы, и плюсы. Не стоит скатываться в крайности — искать только положительное или только отрицательное. Стремление к объективности поможет понять, что ты можешь, а чего нет.

В предыдущем периоде человек познакомился с законами общества, втянулся в него, занял какое-то место. И тут вступает в дело... судьба. Она будто специально вставляет палки в колеса. В период от 28 до 35 лет, как только человек решает, что для него не важна, скажем, карьера, у него появляется сразу несколько возможностей ее сделать. Хочет остаться честным, судьба тотчас подбрасывает шанс безнаказанно сжульничать. Решает жить на родине — тут же предлагается работа за границей.

Это своеобразная проверка, насколько мы верны своему решению. Судьба будто выясняет, чего же мы хотим на самом деле. А сам человек уже видит все возможности, понимает, к чему каждая из них ведет, и выбирает осознанно. Он может за-

няться строительством семейного гнезда, потому что представилась такая возможность и так делают все. А может признаться себе, что не любит по-настоящему, и решиться остаться холостяком. Попытка совместить одно с другим ведет к потере всего. А когда выбор сделан, дверь в прошлое закрывается.



Многие мучаются, потому что так и не определились в желаниях. Это действительно сложно. Предлагается одно, а хочется другого... Но главное все-таки — выбрать. Тогда случаются озарения. Человек вдруг понимает, что нужно делать, чтобы осуществить желание. Про такие моменты принято говорить: «Это судьба». А на самом деле это результат правильного выбора.

В выборах проходит еще 7 лет, человеку исполняется 35. Заканчивается большой период, когда он искал ответы в окружающем мире. Начинается поиск внутри себя. Человек уже имеет возможность основываться на собственном опыте, на пережитых ситуациях, которые до конца не понимал, а теперь начинает осмысливать. И отныне так для него будет всегда.

Записал Олег Грибков

Продолжение следует



Татьяна Порецкая

# Любовь и медицина

## На службе красоты

Природа позаботилась о том, чтобы в брачный период животные выглядели привлекательно друг для друга. Павлин распускает роскошный хвост, шерсть павиана приобретает яркую окраску. Внешняя красота и для людей служит любовной приманкой. Таков закон природы. Но у человека, в отличие от павлина и павиана, есть дополнительные возможности, которые предоставляет ему эстетическая медицина. Он может искусственно приобрести ту степень привлекательности, о которой мечтает. Современные люди решительно меняют не только цвет волос, но и форму носа или груди, специальными процедурами избавляются от лишнего жира, разглаживают морщины... Иногда ради эстетического эффекта они готовы рисковать даже собственным здоровьем.

В общем, красота требует жертв, и люди идут на эти жертвы. Это доказывает, что так же как любовь получила право гражданства в современном мире, так и право личной красоты, право нравиться получили гражданство в современной меди-

цине, которая считает эту сторону жизни важным слагаемым психического самочувствия человека.

## Искусство любви и медицина

Уже в так называемых туринских папирусах, найденных в древнеегипетских захоронениях, содержатся в форме иллюстраций 12 позиций человеческих тел, в которых можно найти сходство с современными формами сексуального удовлетворения. В древней Индии существовала целая «наука любви», на первое место среди многих «учебников» любовной техники выдвинулась Камасутра. Она включает 64 поучения для женщин, 64 урока мастерства, которые могут гарантировать успех в любви. Древний Рим подарил человечеству «Искусство любви» Овидия. А европейские «наставления» в этой сфере возродил Аретино. Я упомянула только самые известные литературные памятники «искусства любви», полное перечисление их заняло бы слишком много места.

Как современная медицина относится к этим советам? Оказалось, что рекомендации этих трактатов имеют мало общего с советами современной медицины.

Продолжение. Начало в №5-8 за 2005 г.



Историческое «искусство любви» не опиралось на научные данные об анатомии, физиологии и психологии сексуальной жизни человека. В его основу ложился личный опыт и очень часто — личные фантазии «магистров любви». Их рекомендации предназначались для того, чтобы возбудить сексуальный аппетит и внести как можно

ция), оплодотворения (когда оно затруднено), сексуального удовлетворения (когда партнеры не могут его достичь). Если сравнивать с кулинарией, то древние авторы предлагают десерт, а современная медицина — основное блюдо.

Сорок лет назад вышла книга гинеколога Вильяма Мастерса и психолога Виргинии Джонсон под на-

званием «Сексуальные реакции людей». Книга научная, содержит описание 10000 оргазмов, достигнутых в «лабораторных» условиях 382 женщинами и 312 мужчинами, реакции которых были сняты на пленку и зарегистрированы измерительной аппаратурой (кровенное давление, дыхание, мышечные напряжения и т.д.). Одним словом, все было взвешено и подсчитано в целях найти норму. Многие сексологи считают, что этой работой был внесен значительный вклад в изучение интимной сферы человеческих отношений.

## Мудрость «золотой середины»

Итак медицина занимается главным образом анатомией и физиологией сексуальной жизни. Но лю-

бовь, конечно, не сводится к сексуальным функциям организма. Любовь и сексуальная жизнь — понятия неравнозначные. Напоминаю об этом, так как не хочу, чтобы учителя, хотя бы на минуту медицинская точка зрения заслонила образ люб-



Фото Игоря Уткина

больше разнообразия и пикантности в интимную жизнь. А современная медицина изучает сексуальное поведение людей, чтобы помочь им в решении конкретных проблем — либидо (когда отсутствует влечение), эрекции (когда снижена потен-

т эту сторону  
мым психиче-  
ловека.

## ВО ИЦИНА

мых туринских  
к в древнееги-  
х, содержатся  
12 позиций  
которых можно  
овременными  
ого удовлетво-  
дии существо-  
обви», на пер-  
ногих «учебни-  
ки выдвинулась  
считает 64 поуче-  
рока мастерст-  
рантировать ус-  
й Рим подарил  
сство любви»  
кие «наставле-  
розолил Арети-  
лько самые из-  
ные памятники  
олное перечисле-  
слишком много

я медицина от-  
там? Оказалось,  
этих трактатов  
с советами со-



ви как таковой. А опасность такая есть. Именно силой воздействия медицинской точки зрения объясняется известная тенденция людей обоего пола к упрощению и опошлению вопросов любви. Любовь складывается не только и не прежде всего из сексуальной техники (хотя затруднения в этой области способны омрачить любовь), но главным образом из психических переживаний и культуры чувств.

Современная медицина, оснащенная высокоточной техникой, владеющая уникальными методиками, в области сексуального развития не придумала ничего мудрее аристотелевой «золотой середины». Умеренность? Да, именно так.

Но в понимании этой «золотой середины» нет единомыслия. Звучат самые разные, порой противоречивые рекомендации. Одни медики считают, что с момента полового созревания требуется активная сексуальная жизнь. Другие — что лучше подольше от нее воздерживаться: чем позже начнется сексуальная жизнь, тем дольше она будет продолжаться.

Нет согласия и у педагогов. «Традиционалисты» считают, что молодежь должна находиться в полном неведении в сексуальных вопросах. «Авангардисты» предлагают даже самых юных знакомить с этой стороной жизни.

Большинство медиков, не формулируя никаких правил и не обозначая возрастных групп, считают, что молодой человек может начинать половую жизнь, когда полностью закончен процесс развития организма. К этому многие добавляют, что кроме половой зрелости нужно достичь еще и зрелости социальной, то есть быть в состоянии вы-

растить и воспитать ребенка. Другими словами, пропагандируется сексуальное воздержание до достижения физиологической и социальной зрелости.

Мало того, многие врачи рекомендуют умеренность и после достижения всех видов зрелости и даже после заключения брака. Одним словом, при знакомстве с множеством работ по сексологии создается впечатление, что медики смотрят на половое влечение и сексуальную жизнь примерно так же, как современные физики смотрят на атомную энергию: с огромным вниманием, надеждой, но и с осторожностью.

### Сумма жизненной энергии

Профессор Венского университета Нейдермайер пишет: «В сексуальной жизни психическая сторона дела не менее важна, чем физиологическая».

Другой известный ученый Счелский добавляет: «Не скрепленная схематизмом инстинкта гибкость человеческих сексуальных потребностей дает человеку шанс выйти за границы обычных целей вида и дает возможность ввести в сферу сексуальных влечений культурные, духовные или социальные слагаемые. Кроме того, культурная надстройка дает направление избытку сексуальной энергии (которая не была использована) к целям несексуальным или псевдосексуальным...»

Здесь ученый коснулся проблемы, из-за которой медики и педагоги с тревогой смотрят на сексуальную жизнь человека.

Энергия человека не беспредельна. Наоборот, сумма энергии



ограниченна. Всем нам это знакомо. Когда студент готовится к экзаменам, у него нет сил для спорта. Когда спортсмен интенсивно тренируется, ему трудно углубляться в науку или искусство. И не только потому, что не хватает времени. Главное — иссякает энергия.

Сексуальная гибкость людей, их постоянная готовность к сексуальным переживаниям может привести к тому, что вся их энергия будет потрачена на удовлетворение сексуального влечения. А совершенное поглощение воли и чувств человека поиском сексуального удовлетворения превращает его в неполноценное существо, не способное чего-либо достичь ни в личной, ни в общественной жизни. Из творческой силы сексуальное влечение превращается в силу разрушительную. Вместо того чтобы обогащать жизнь и приумножать силы, человек испытывает физическое истощение, у него ослабляется воля, психика, обедняется жизнь.

Поэтому многочисленные сексологи утверждают, что с биологической и гигиено-психологической точки зрения самым безопасным полем для проявления сексуальности является любовь.

Ведь любовь предполагает, что сексуальная жизнь ведется не с кем попало, а только с избранным, любимым человеком, который и является регулятором этой жизни.

Сексолог Гейс пишет: «Любовь — это то место для проявления сексуальности, где сексуальность преобразуется и человек предстает перед своим настоящим предназначением».

С точки зрения современной медицины, важно, что сексуальность человека не так подвластна инстинкту, как у животных, поэтому ею

можно управлять. Мощная сила влечения может быть сублимирована и направлена к целям несексуальным. Это явление известно многим по собственному опыту: эротические и сексуальные увлечения занимают значительно меньше места в жизни человека, если он делает какие-то большие интеллектуальные или физические усилия (например, когда готовится к спортивным состязаниям, пишет книгу, работает над каким-то изобретением и т.д.).

Видный американский ученый Вильям Дугэлл в своем трактате «Все ли табу должны быть отброшены?» утверждает: «Сублимированная сексуальная энергия была соавтором большинства, если не всех выдающихся достижений человечества. Можно сказать, что без ограничения секса нет сублимации, без сублимации нет культуры, а есть только чувственная, ленивая жизнь островитян Таити или Гаваев. Можно смело сказать: если нет ограничений, тогда также нет любви, а есть только физическое наслаждение».

Таким образом, не пропагандируя аскетизма, современная медицина становится на сторону умеренности. Но, как известно, к советам врачей прибегают только тогда, когда болезнь уже запущена.

### Любовь и деньги

«Проституция принадлежит обществу, как клоака — роскошному дворцу. Проституция играет ту же роль, что клоака во дворце: если бы ее не было, то весь дворец начал бы тухнуть». В этих немногих словах Святой Фомы Аквинского создан целая теория, о которой пойдет речь в следующем номере.



Алла Юнина

# Лунная гимнастика

*Вы уже познакомились с половиной упражнений лунной гимнастики, предлагаемой Иоганной Паунггер и Томасом Поппе. И, надеюсь, уже попробовали их выполнять. Ведь совсем не обязательно ждать, пока будут описаны все упражнения. Можно, руководствуясь лунным календарем, начать делать те, что вам уже известны. В этот раз мы поговорим об упражнениях, которые надо выполнять, когда Луна находится в знаке Девы*

Следить за своим телом, давать ему то, в чем оно нуждается, — с этим долгом мы рождаемся на свет. Но всегда ли мы его выполняем?

Наше тело поражает своим совершенством и запасом прочности. Десятилетиями оно переносит наше пренебрежительное отношение к его нуждам: неправильное питание, малоподвижность, различные излишества, в том числе избыток алкоголя, курение и долговременное пренебрежение естественными ритмами. Такая устойчивость одновременно является и преимуществом, и недостатком.

В суматохе дней мы не обращаем внимания на легкие недомогания, на важные сигналы, исходящие от организма. Нам нелегко бывает прислушаться к этим сигналам, исследовать их истинные причины и менять в случае необходимости привычный образ жизни. Мы так привыкаем к нему, так за него цепляемся, что готовы скорее примириться с телесными недугами, чем зани-

маться самосовершенствованием.

Чтобы изменить отношение к собственной жизни и к собственному здоровью, требуются мужество и самодисциплина. Что же создатели лунной гимнастики под этим подразумевают? Они убеждены, что самодисциплина связана с любовью к самому себе и целеустремленностью. Она нужна прежде всего для того, чтобы сохранить в любых обстоятельствах мужество и чувство ответственности за свою жизнь.

И проявляется такая самодисциплина прежде всего в таких, на первый взгляд, незначительных, а, по сути, весьма важных для полноценной жизни делах, как, например, регулярное выполнение гимнастики, укрепляющей наше тело и защищающей его от болезней. Настоящая самодисциплина очень важна для становления характера, она ведет к независимости, дарит радости жизни. И если вы будете развивать это качество, выполняя лунную гимнастику, вы заметите, как изменится ваше отношение к жизни и повысится самооценка.

Продолжение. Начало в №5-8 за 2005 г.



ой гимнасти-  
пе. И, наде-  
е обязательно  
но, руковод-  
вам уже из-  
оторые надо  
звы

енствованием.  
отношение к  
к собственно-  
тся мужество и  
же создатели  
од этим подра-  
дены, что само-  
с любовью к са-  
стремленностью.  
всего для того,  
любых обстоя-  
и чувство ответ-  
жизнь.

кая самодисциплина, на первый взгляд, а, по сути, — полноценной жизни. Например, регулярная гимнастика, укрепляющая и защищающая организм, является настоящей самопомощью. Она ведет к независимости жизни. И если вы хотите это качество, займитесь гимнастикой, вы заботитесь о себе, о своем отношении к жизни.

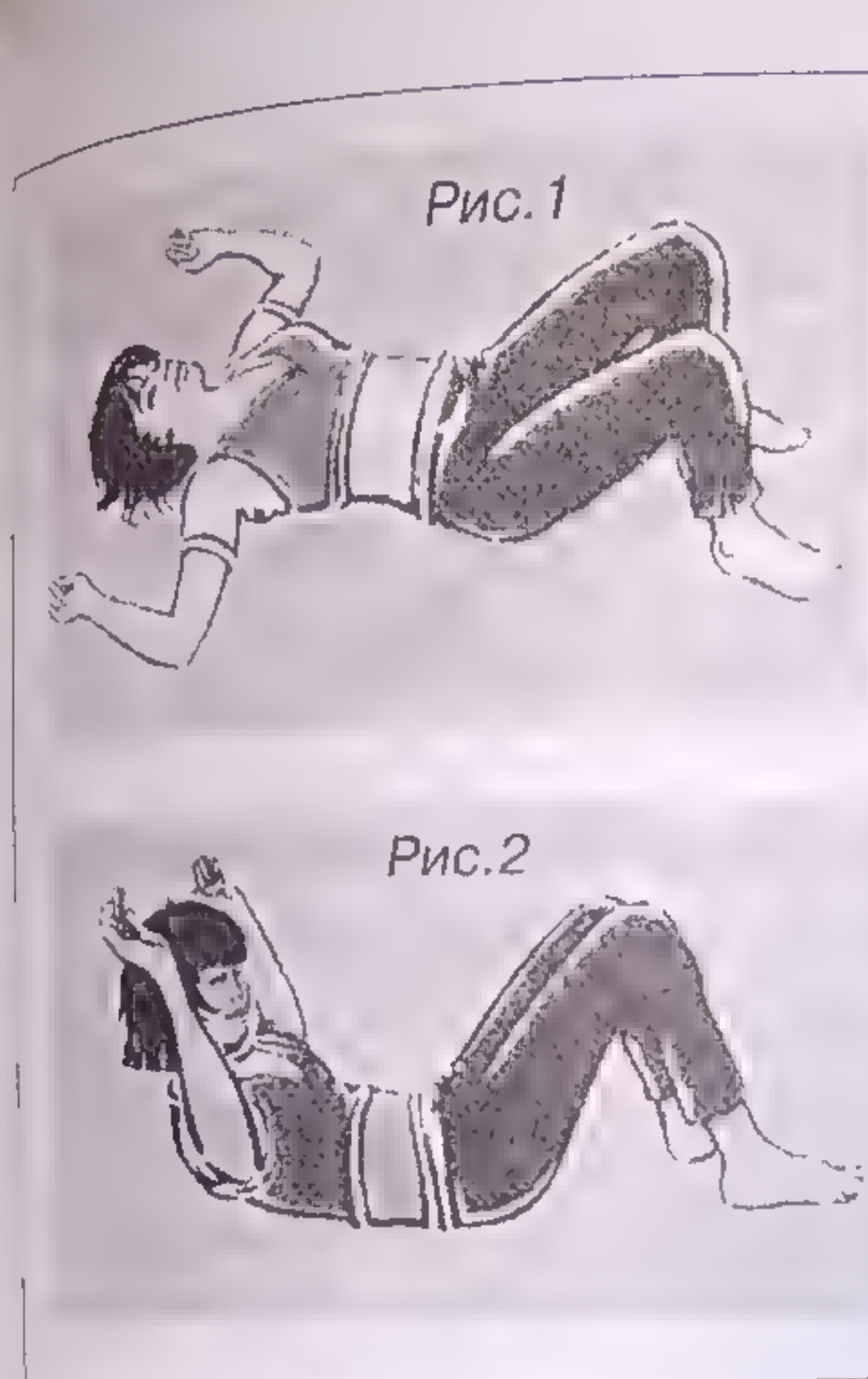


Рис. 1

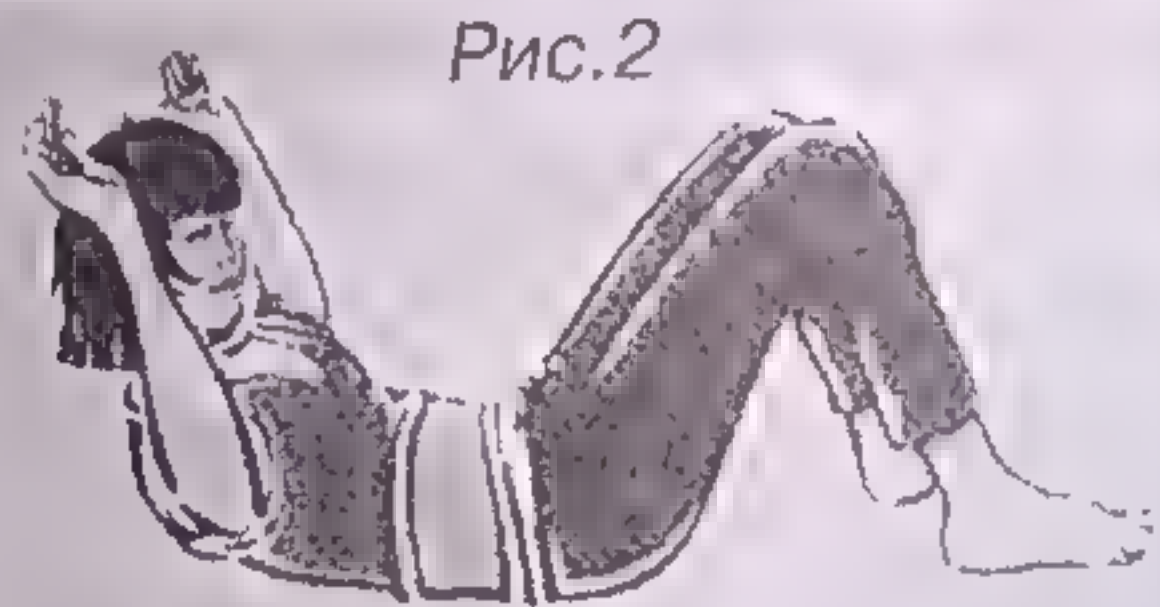


Рис. 2

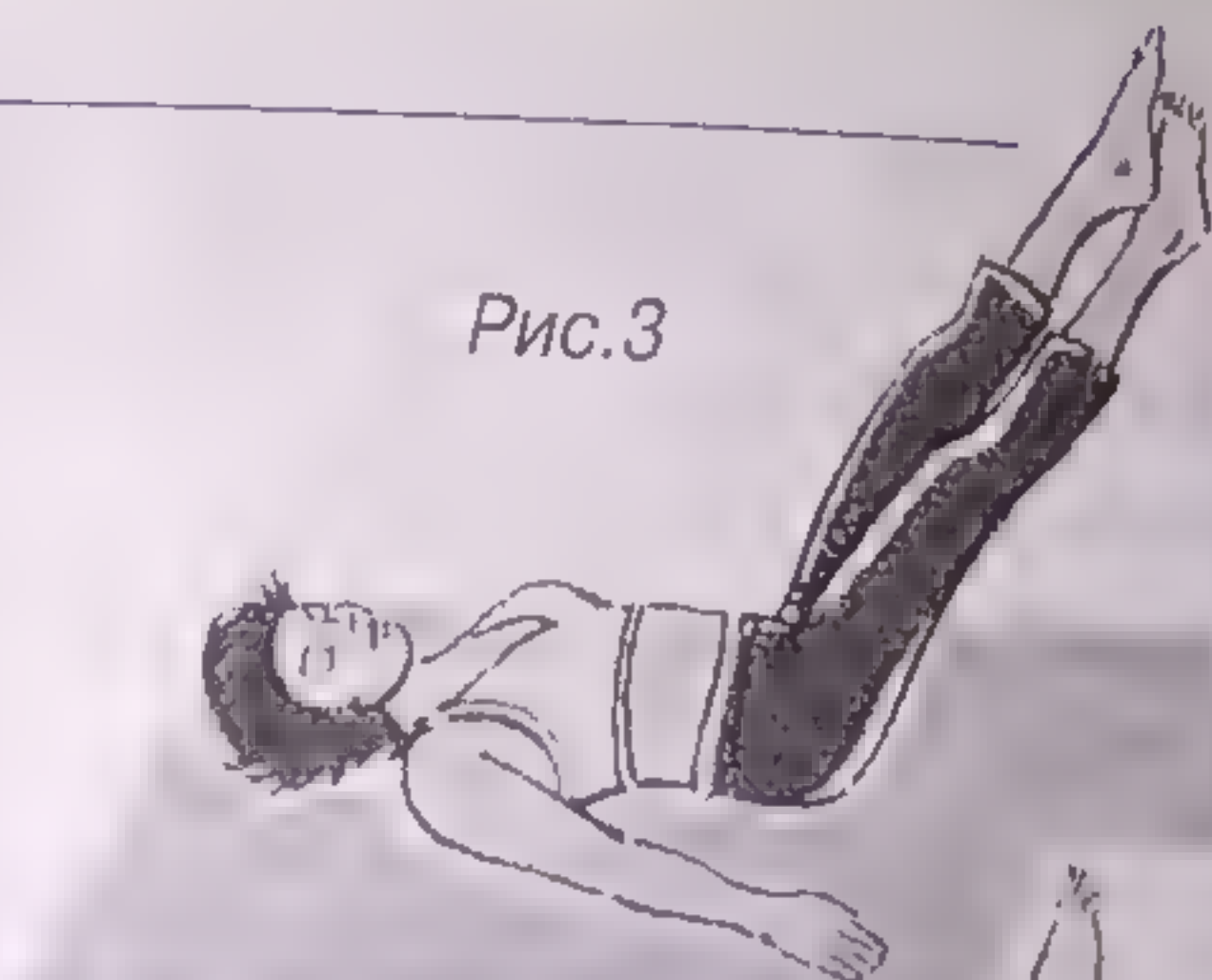


Рис. 3

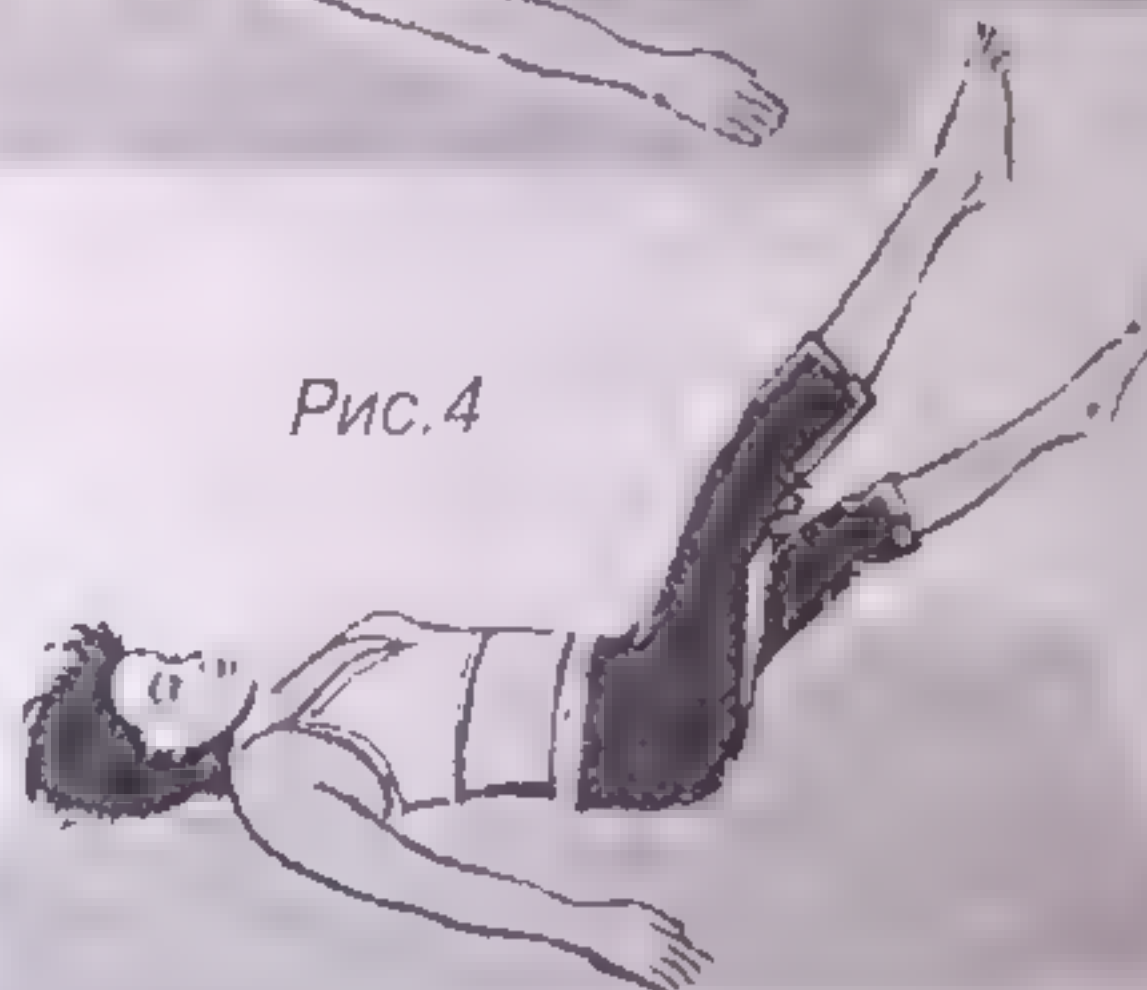


Рис. 4

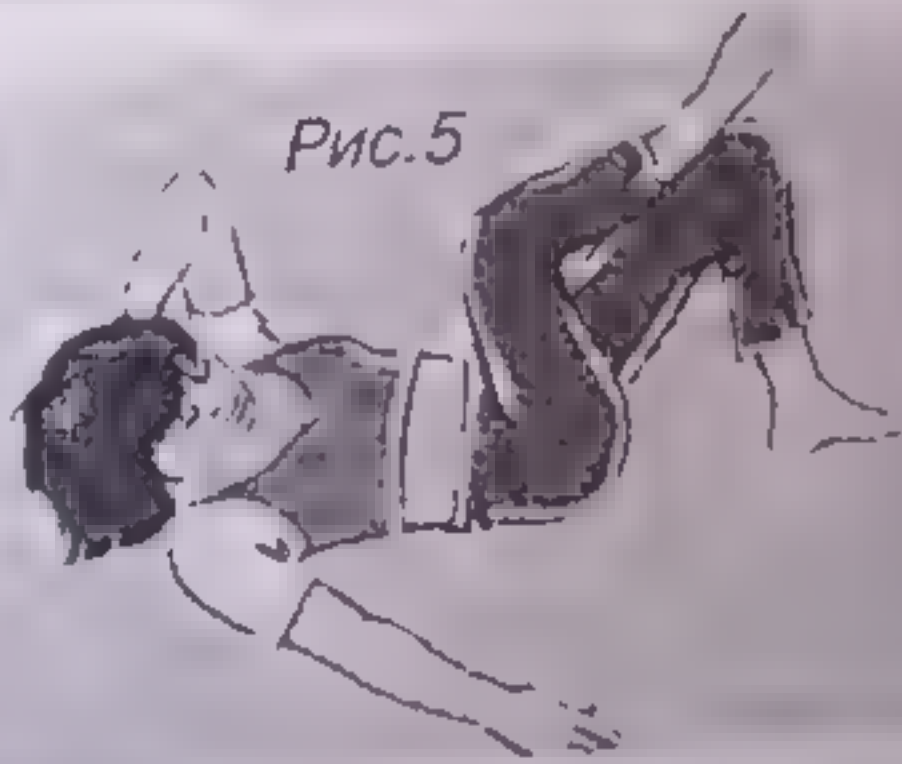


Рис. 5

## Луна в знаке Девы

В эти дни надо уделять внимание органам пищеварительной системы: кишечнику, поджелудочной железе, а кроме того — селезенке.

Многие упражнения, рекомендуемые для укрепления мышц живота, например «складной нож» или «плуг», по мнению Иоганны Паунгер и Томаса Поппе, ведут к перегрузке позвоночника. Упражнения, которые они рекомендуют, лишены этого недостатка и никакого вреда спине не принесут.

**1-е упражнение.** Помимо мышц живота, это упражнение укрепляет дыхательные (межреберные) мышцы.

Лягте на спину, ноги согните, ступни на полу. Поясница, спина и затылок прижаты к полу. Руки положите рядом с головой: плечо отведите от туловища, предплечье поднимите вверх под прямым углом к плечу, получится своеобразное «руки вверх» в лежачем положении (рис. 1).

Напрягите мышцы живота и медленно и равномерно, без большого напряжения поднимайте голову,

верхнюю часть туловища, плечевой пояс и руки настолько, насколько сможете. Сохраняйте это положение в течение 3 секунд (рис. 2). Медленно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 7 раз. Лежа на спине, сделайте вдох, а поднимая туловище — выдох.

**2-е упражнение.** Лягте на спину, ноги согнуты, руки прижаты к телу. Вытяните одну ногу затем другую, подвигайте ими, как вам захочется, — вместе, врозь, вбок, вперед, назад (рис. 3). Самое важное — сделать «ножницы» (рис. 4), то есть скрещивать приподнятые ноги — сначала левая над правой, потом правая над левой. Представьте себе, что ваши ноги — это гибкие стебли бамбука, которые колеблются на ветру. Поясница и ягодицы прижаты к полу. Ритм дыхания не иг-



рает особой роли. Главное, не задерживать дыхание, когда вы активно двигаете ногами. Выполняйте, сколько можете, но не слишком переутомляйтесь. Руководствуйтесь самочувствием.

3-е упражнение. Лягте на спину, подтяните ноги к себе, положите правую ступню на левое колено. Поддерживая голову левой рукой, попытайтесь приблизить ее к правому колену (рис. 5). Локоть должен оставаться позади, глаза смотрят на правое колено. Важно, чтобы упражнение выполнялось за счет напряжения мышц живота, а не руки, находящейся за головой. Выдох должен всегда совпадать с мышечным напряжением, вдох — с моментом, когда вы возвращаетесь в исходное положение и расслабляетесь.

Сохраняйте напряжение в течение 7 секунд, а затем столько же времени расслабляйтесь. Потом поменяйте ноги и руку. Выполните упражнение в каждую сторону по 3 раза.

Иоганна Паунггер и Томас Поппе обращают внимание на то, что мышцы живота должны быть постоянно напряжены. Это их естественное состояние, когда человек не спит и не

расслаблен. Так вы будете поддерживать их тонус.

Что вы еще можете сделать. Травы, собранные в дни Девы, стимулируют пищеварительную деятельность и оказывают положительное воздействие на кровь, нервы и поджелудочную железу. Авторы лунной гимнастики для очищения крови особенно рекомендуют чай, приготовленный из собранной под знаком Девы крапивы. Зимний запас следует делать в сентябре, когда под знаком Девы покажется ущербная Луна.



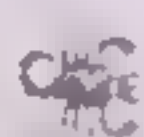


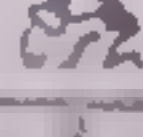
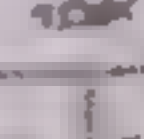






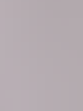
Чтобы не возникло проблем с пищеварением, людям с чувствительными желудком и кишечником лучше в эти дни воздержаться от жирной и тяжелой пищи.



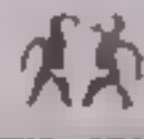
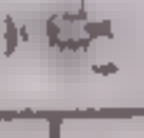

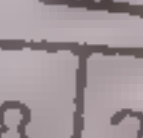
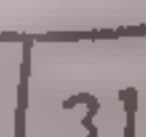





Иоганна Паунггер и Томас Поппе также советуют выполнять упражнение, благотворно влияющее на органы пищеварения и устраняющее запор. Его делают утром, лежа в кровати, перед тем, как встать. Обеими руками подтягивайте к груди сначала правое колено в течение одной минуты, затем — левое и наконец — оба.

*Продолжение следует*

## ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ

Октябрь

														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
														C

															
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
															



# Коэффициент эрудиции

1. Назовите место действия трагедии Шекспира «Ромео и Джульетта».  
А. Верона. В. Падуя. С. Парма. D. Мантуя.
2. На каком корабле Колумб в 1492 году приплыл в Америку?  
А. «Санта Мария». В. «Изабелла». С. «Королева Кастильская». D. «Эспаньола»
3. Какая из этих пьес написана Чеховым позже остальных?  
А. «Три сестры». В. «Чайка». С. «Дядя Ваня». D. «Вишневый сад».
4. Как звали греческую богиню раздора?  
А. Эригона. В. Эрида. С. Эринния. D. Эринона.
5. Кисти какого художника принадлежит картина «Варят варенье»?  
А. В.Максимов.  
В. В.Маковский.  
С. К.Коровин.  
D. Н.Ярошенко.
6. По мотивам произведения какого писателя был поставлен французский фильм «Колдунья» с Мариной Влади в главной роли?  
А. Салтыков-Щедрин. В. Тургенев. С. Бунин. D. Куприн.
7. Какая из наук не входила в ТРИВИУМ — первую ступень образования в средние века?  
А. Грамматика. В. Риторика. С. Арифметика. D. Диалектика.
8. Какая из этих стран не княжество?  
А. Монако. В. Люксембург. С. Лихтенштейн. D. Андорра.
9. Как называется крупный бриллиант, вправленный в перстень отдельно, без других камней?  
А. Карбункул. В. Альмандин. С. Солитер. D. Демантоид.
10. Куда впадает река Терек?  
А. в Куру. В. в Арагу. С. в Черное море. D. в Каспийское море.
11. Какое из этих деревьев — не из семейства березовых?  
А. Берест. В. Ольха. С. Граб. D. Карельская береза.
12. Какую игру придумали студенты Кембриджского университета, используя поначалу коробки для сигар и пробки от шампанского?  
А. Сквош. В. Теннис. С. Настольный теннис. D. Бадминтон.





**Эти книги жители России могут заказать по почте:**

- 001 Стив Шенкман "МЫ — МУЖЧИНЫ" — 52 руб. 80 коп.  
(твердый переплет, 15х21,5 см, 270 стр. с ил.)
- 002 Стив Шенкман "ГОСПОДИН Р. и Я" — 51 руб. 46 коп.  
(твердый переплет, 15х21,5 см, 112 стр. с ил.)
- 003 Татьяна Абрамова "КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ" — 48 руб. 51 коп.  
(мягкая обложка, 14х21 см, 190 стр. с ил.)
- 004 Академик Амосов "ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ" — 41 руб. 51 коп.  
(мягкая обложка, 14х21 см, 190 стр. с ил.)

**Можно заказать по почте и уже вышедшие журналы:**

«Будь здоров!» — 30 руб. 56 коп.; «60 лет — не возраст» — 28 руб. 86 коп.  
(информацию об имеющихся в редакции выпусках см. на стр.93).  
Цены указаны с учетом почтовой пересылки заказной бандеролью (без учета авиатарифа).

**Заполните бланк заказа, вписывая в каждую клетку одну букву или цифру, и вырежьте бланк**

Бланк заказа									
почтовый индекс			область (край)						
район									
город (поселок, деревня село)									
улица (квартал, проезд, переулок, бульвар, тупик шоссе, линия)								а/я	
дом					корпус		квартира		
фамилия					имя				
отчество					код города				
					телефон				
кол - во экз.					кол - во экз.				
001 "Мы - мужчины" <input type="text"/>					003 "Кодекс здоровья" <input type="text"/>				
002 "Господин Р. и Я" <input type="text"/>					004 "Преодоление старости" <input type="text"/>				
"Будь здоров!" _____									
(№ выпуска, год издания, кол-во экз.)									
"60 лет - не возраст" _____									

Впиши  
назван  
новани  
004 (см  
Напри  
Выреза  
Вышли  
адресу



# Извещение



**Сбербанк России**

Форма № ПД-4

ЗАО «Шенкман и сыновья»

(наименование получателя платежа)

7729081593

(ИНН получателя платежа)

40702810200000000153

(номер счета получателя платежа)

«АПР - Банк» (ОАО) г.Москва

(наименование банка и банковские реквизиты)

№30101810400000000632

БИК 044552632

Заказ книг и журналов

(наименование платежа)

Дата \_\_\_\_\_ Сумма платежа: \_\_\_\_\_ руб. \_\_\_\_\_ коп.

Плательщик (подпись) \_\_\_\_\_

Кассир

ЗАО «Шенкман и сыновья»

(наименование получателя платежа)

7729081593

(ИНН получателя платежа)

40702810200000000153

(номер счета получателя платежа)

«АПР - Банк» (ОАО) г.Москва

(наименование банка и банковские реквизиты)

№30101810400000000632

БИК 044552632

Заказ книг и журналов

(наименование платежа)

Дата \_\_\_\_\_ Сумма платежа: \_\_\_\_\_ руб. \_\_\_\_\_ коп.

Плательщик (подпись) \_\_\_\_\_

Квитанция

Кассир

Впишите в форму ПД-4 (на обороте) свои данные (Ф.И.О., адрес), а также название книги; название, номер и год выпуска журнала (в строках "наименование платежа"). Для краткости указывайте книгу номером: 001, 002, 003, 004 (см.стр.90), а название журнала — сокращенно: "Бз!", "60 лет".  
Например: 001 — 2 экз.; "Бз!" №5, 99 г. — 3 экз.; "60 лет" №3, 01 г. — 1 экз.

Вырезав квитанцию, оплатите ее в любом отделении Сбербанка.  
Вышлите копию этой квитанции вместе с заполненным бланком заказа по адресу: 111673 Москва, а/я №70, "Будь здоров!".

По вопросам почтовой пересылки звоните по телефону:  
(095) 701-15-08



Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

(наименование платежа)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

(наименование платежа)

## Коэффициент эрудиции

### ОТВЕТЫ

- |       |       |       |        |
|-------|-------|-------|--------|
| 1. A. | 4. B. | 7. C. | 10. D. |
| 2. A. | 5. B. | 8. B. | 11. A. |
| 3. D. | 6. D. | 9. C. | 12. C. |





# НАРОДНОЕ РАДИО

**ЛЮДИ  
СЛУШАЮТ**

в Москве	612кГц	в Мурманске	68,21МГц
в Самаре	729кГц	в Краснодаре	68,72МГц
в Орле	72,83МГц	в Новороссийске	66,41МГц
в Вологде	71,42МГц	в Горно-Алтайске	68,00МГц

Дважды в месяц журнал «Будь здоров!» - гость «Народного радио»  
Слушайте передачи о здоровье!

## Журналы поступают в продажу в московские киоски и магазины:

- ✓ "Путь к себе", Ленинградский пр-т, 10а
- ✓ "Логос-М", ☎ (095) 974-21-31
- ✓ ДМ-Пресс, ☎ (095) 933-30-62
- ✓ "Мир экологии", ул. Дербеневская, 11а
- ✓ "Медицинская книга", Комсомольский пр-т, 25, ☎ (095) 245-39-27
- ✓ "Помоги себе сам", Волгоградский пр-т, 46/15, ☎ (095) 179-10-20

В редакции есть выпуски  
журнала "Будь здоров!" за 1997-2005 гг.:  
№12 за 1997 г.; №6-9 за 1998 г.; №4-8, 10-12 за 1999 г.;  
№1, 4-10 за 2000 г.; №1-12 за 2001 г.; №1-12 за 2002 г.;  
№1-12 за 2003 г.; №1-12 за 2004 г.; №1-9 за 2005 г.  
и "60 лет — не возраст" №1-4, 6 за 2001 г.; №1-4 за 2002 г.;  
№1, 2, 4 за 2003 г.; №2-5 за 2004 г.; №1-9 за 2005 г.

а также книги:

Н.Амосов **"ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ"**  
С.Шенкман **"МЫ — МУЖЧИНЫ", "ГОСПОДИН Р. И Я"**  
Т.Абрамова **"КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ"**

Украинские читатели могут заказывать журналы по адресу:

✉ 61023 Харьков. До востребования.

Вычисенко Виталию Петровичу

☎ (10380) 57-7000-959



Федеральная служба почтовой связи РФ											
<b>АБОНЕМЕНТ</b>										на журнал (индекс издания) <b>99555</b>	
(наименование издания)										количество комплектов	
на 2005 год по месяцам											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Куда											
(почтовый индекс)				(адрес)							
Кому											
(фамилия, инициалы)											
										<b>ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА</b>	
ПВ		место		ли-тер		на журнал		<b>99555</b>			
(индекс издания)											
(наименование издания)											
Стои-мость	подписки		руб		коп.		Количество комплек-тов				
	пере-адресовки		руб		коп.						
на 2005 год по месяцам											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Куда											
(почтовый индекс)				(адрес)							
Кому											
(фамилия инициалы)											

**В следующем номере:**

ДИАГНОЗ: ОСТЕОАРТРОЗ  
НЕ КОРМИТЕ ПАРАЗИТОВ!  
ВЫХОД ИЗ ДЕПРЕССИИ  
КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЦЕЛЛЮЛИТА  
ГИПЕРАКТИВНЫЙ РЕБЕНОК

Подписано к печати 3.08.05. Свидетельство ПИ № 77-3853 от 30.06.00. Формат 60x90/16  
Цена свободная. Тираж 105.000 экз. Заказ № 5383.

Отпечатано с готовых диапозитивов издательства.

ОАО "Тверской полиграфический комбинат"

170024, г. Тверь, проспект Ленина, 5. Телефон: (0822) 44-42-15

Интернет/Home Page - [www.tverpk.ru](http://www.tverpk.ru) Электронная почта (E-mail) - [sales@tverpk.ru](mailto:sales@tverpk.ru)





Валерий Блюмфельд

# Пустынножитель Петроградский

«Горький пришел к нам влюбленный в Художественный театр. В первый раз он нас видел, когда поехали показываться Чехову», — вспоминала Мария Федоровна Андреева, актриса Московского художественного театра. Публика ценила ее не только за талант, но и за утонченную красоту. Сам Станиславский, сдержанный на похвалы, писал об Андреевой: «...Исключительные данные ее я стал считать своими, стал любовно оберегать их».

Поездка, о которой упоминает Мария Федоровна, состоялась в 1900 году, когда труппа МХТ отправилась на гастроли в Крым. Это был единственный способ показать Чехову, жившему в Ялте, его пьесы — врачи не разрешали ему покидать Крым. Именно здесь и



М. Ф. Андреева и А. М. Горький  
1905 г.

произошло знакомство Горького с Андреевой.

«Приехали мы в Севастополь, — вспоминает Мария Федоровна. — Первым спектаклем у нас был «Дядя Ваня». Чехов приехал из Ялты. Спектакль был принят большими овациями со стороны севастопольской публики. Чехов сказал мне: «Сегодня Горький не смог приехать, а завтра я вам его привезу»... У меня тогда было представление, что Пушкина, Толстого никогда на свете не было, их просто вы-

думали люди, а они какие-то сказочные фигуры, которых вообще в жизни не существует. Такое же отношение у меня было и к Горькому. Мне казалось, что это, должно быть, необыкновенно красивый, героический человек, который и одет как-то особенно. И вдруг, когда Антон Павлович постучал ко мне: «Ну вот, мы



пришли — можно?» — и вошел Горький, я ужасно огорчилась: пришел какой-то человек вроде мастерового, волосы длинные, белая фуражка, голубая рубашка, и некрасивый такой, и усы какие-то рыжие. А потом он как-то посмотрел, улыбнулся... у него были необыкновенные лучезарные синие глаза с пушистыми ресницами. После этого он мне показался лучше и красивее всех на свете».

Мария Федоровна Андреева стала гражданской женой Горького, они прожили вместе больше десяти лет. И все эти годы она старалась быть во всем полезной ему. Печатала на машинке его рукописи, переводила иностранную корреспонденцию, была бессменным устным переводчиком, любезной хозяйкой, мудрым финансистом, сиделкой, если кто-нибудь в доме заболел.

«Высокий, тонкий человек с упрямо посаженной на туловище небольшой, по отношению ко всей фигуре, головой, отчего он кажется выше, чем на самом деле... Пристально вникающие, необычайно внимательные, думающие, детской голубизны глаза... Рука ласковая, мягкая и доброжелательная. Движения неторопливы, походка скользящая, легкая, неслышная. Ничего от знаменитости. Необычайная простота и естественность», — так описывала Горького художница Валентина Ходасевич, создавшая в 1919 году очень выразительный портрет писателя.

В голодном Петрограде, в квартире Горького и Андреевой на Кронверкском проспекте поселилась целая «коммуна». За стол садились человек десять, ели ржанные блины, испеченные без масла, запивали морковным чаем. Вечерами мерзли, жгли лучину, но не скучали. Танцева-

ли, пели до утра. Иногда почитатели Марии Федоровны или Алексея Максимовича приносили немного дров. В гости заходил Федор Иванович Шаляпин с женой и в сопровождении любимого бульдога, до смешного похожего на своего хозяина. Шаляпин услаждал публику песнями и романсами, а бульдог — пантомимой. Когда ему говорили: «Милиционер пришел!», — он падал как подкошенный на бок и лежал бездыханный.

У всех в «коммуне» были прозвища. Алексея Максимовича называли Дука ди Кронверко (герцог Кронверкский), Марию Федоровну — Комиссар МФА. Она в то время действительно была комиссаром — заведовала театрами и зрелищами.

О том, как нежно относился Горький к Андреевой, знали только близкие. Внешне он был очень сдержан, даже слегка ироничен. Подписывал свои письма к ней нарочито шутливо: «Алексей, пустынножитель Петроградский». Когда Мария Федоровна заболела, Горький признался другу: «Так боялся я за нее и такие страхи рисовались воображению — сказать стыдно!».

Их союз был творческим, обогащающим обоих, плодотворным, но не вечным. В трудные времена разрыва кто-то из близких друзей спросил Андрееву, что же будет дальше. Она ответила: «...Пока могу хоть немного облегчить, помочь, сделать хоть что-нибудь, — для меня не существует вопросов самолюбия, личной боли или слабости... надо, чтобы ему было легче. А как — это решать ему». Позже Мария Федоровна писала Горькому: «Милый, милый Леша, вспомни обо мне как-нибудь, в хорошую минуту, глядя на море или на небо звездное, когда

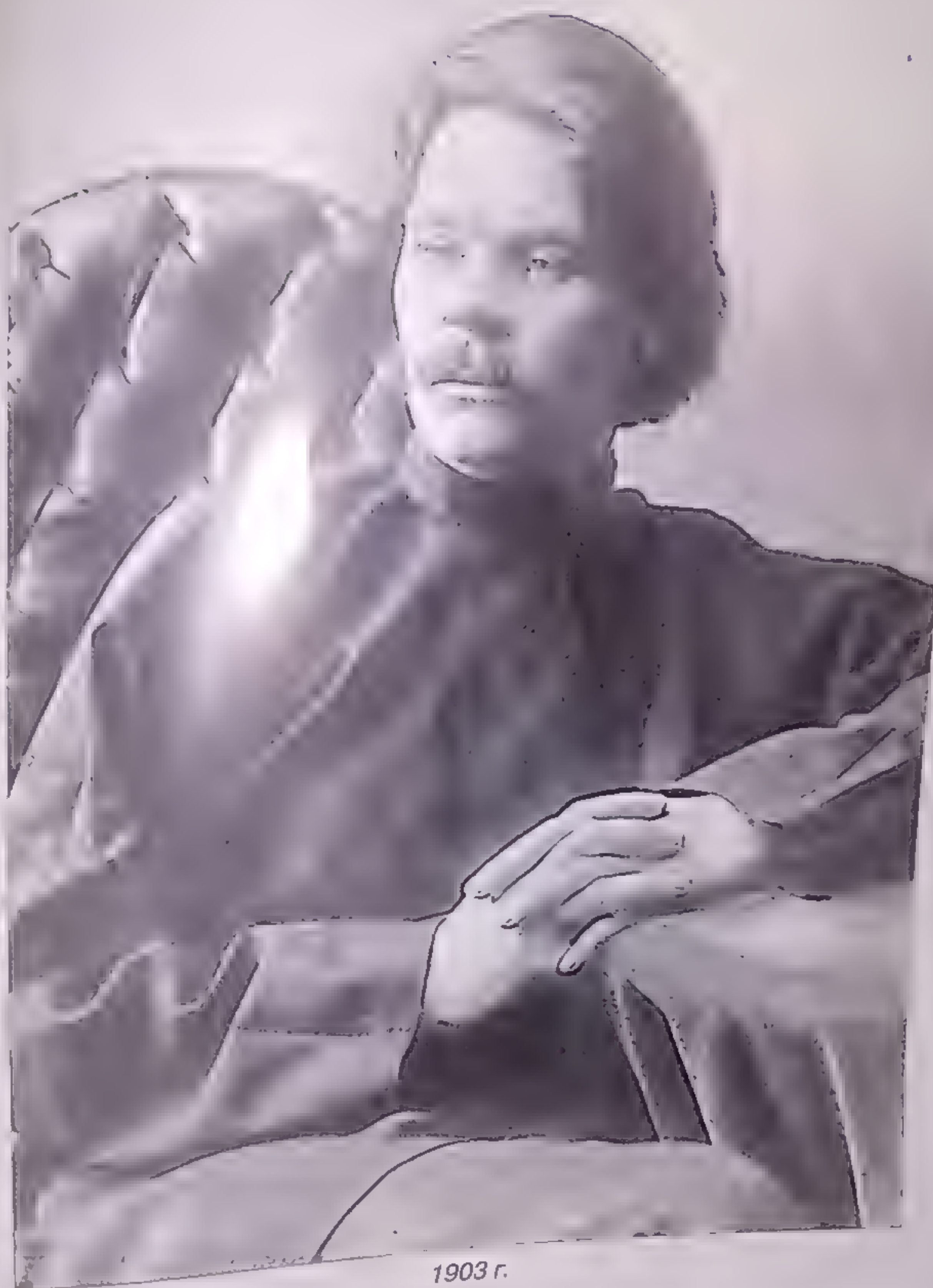
Оно б  
в тебя  
Ко  
писат  
шого  
то, что  
что лю  
До  
За не  
ричес  
ликоле



...читатели  
... Алексея  
... немного  
... Федор Ива-  
... и в сопро-  
... бульдога, до  
... на своего хо-  
... аждад публику  
... а бульдог —  
... ему говорили:  
...!», — он падал  
... бок и лежал

... были прозви-  
... вича называли  
... (герцог Крон-  
... доровну — Ко-  
... время дейст-  
... миссаром —  
... и зрелищами.  
... тносился Горь-  
... и только близ-  
... очень сдержан,  
... н. Подписывал  
... рочито шути-  
... ножитель Пет-  
... Мария Федо-  
... кий признался  
... за нее и такие  
... ображению —

... еским, обога-  
... дотворным, но  
... времена раз-  
... х друзей спро-  
... будет дальше.  
... могу хоть не-  
... мочь, сделать  
... меня не су-  
... самолюбия,  
... бости... надо,  
... е. А как — это  
... Мария Федо-  
... му: «Милый,  
... обо мне как-  
... нугу, глядя на  
... здное, когда



1903 г.

оно бархатное, и знай, что я тебя крепко, преданно люблю с великой верой в тебя и ничего, кроме хорошего, не хочу помнить».

Когда Горького не стало, Андреевой задали вопрос: за что она полюбила писателя? Она ответила: «Угадывать в Алексее Максимовиче вообще большого человека было нетрудно, даже в те годы, а полюбила я его за все, за то, что он был он, за синие глаза, за обаятельную улыбку. Любят — потому что любят, а не за что-нибудь. За это — ценят».

До конца жизни Горький сохранил непосредственное восприятие мира. За несколько лет до смерти он писал: «На старости лет меня одолевает лирическое настроение и юношеское восхищение перед неизъяснимой и великолепнейшей нелепостью жизни».



СЕНТЯБРЬ

№9/2005

## Соленый арбуз

Нарежьте арбуз вместе с коркой треугольными ломтиками, сложите в стерилизованную банку (3 л) и залейте рассолом (в 1 л воды добавьте 1 ст. ложку соли и 1 ст. ложку меда, вскипятите, слегка остудите).

Оставьте на 2-3 дня в комнате, затем уберите в холодильник.

Соленый арбуз хранится до весны. Это прекрасный источник магния, необходимого для сердечной мышцы.

ЗДОРОВЬЕ МОСКВА

Специализированный  
медицинский справочник  
8787-1-787 [www.mosaddress.ru](http://www.mosaddress.ru)



# БУДЬ Здоров!

№10  
2005

**100**  
страниц  
о самом  
главном

**Осень — не повод для депрессии**

Берегите суставы! • Нитраты съедобные  
и несъедобные • Подросток учится  
читать • Как избавиться от целлюлита

ISSN 1682-4237



05010



9 771682 423005



Продолжается подписка  
на I полугодие 2006 г.  
На журналы «Будь здоров!»  
и «60 лет - не возраст»  
можно подписаться в любом почтовом отделении  
страны по одному из двух каталогов:



**Объединенный каталог  
«Пресса России» (том 1)**

стр. 253, для Москвы — стр. 286

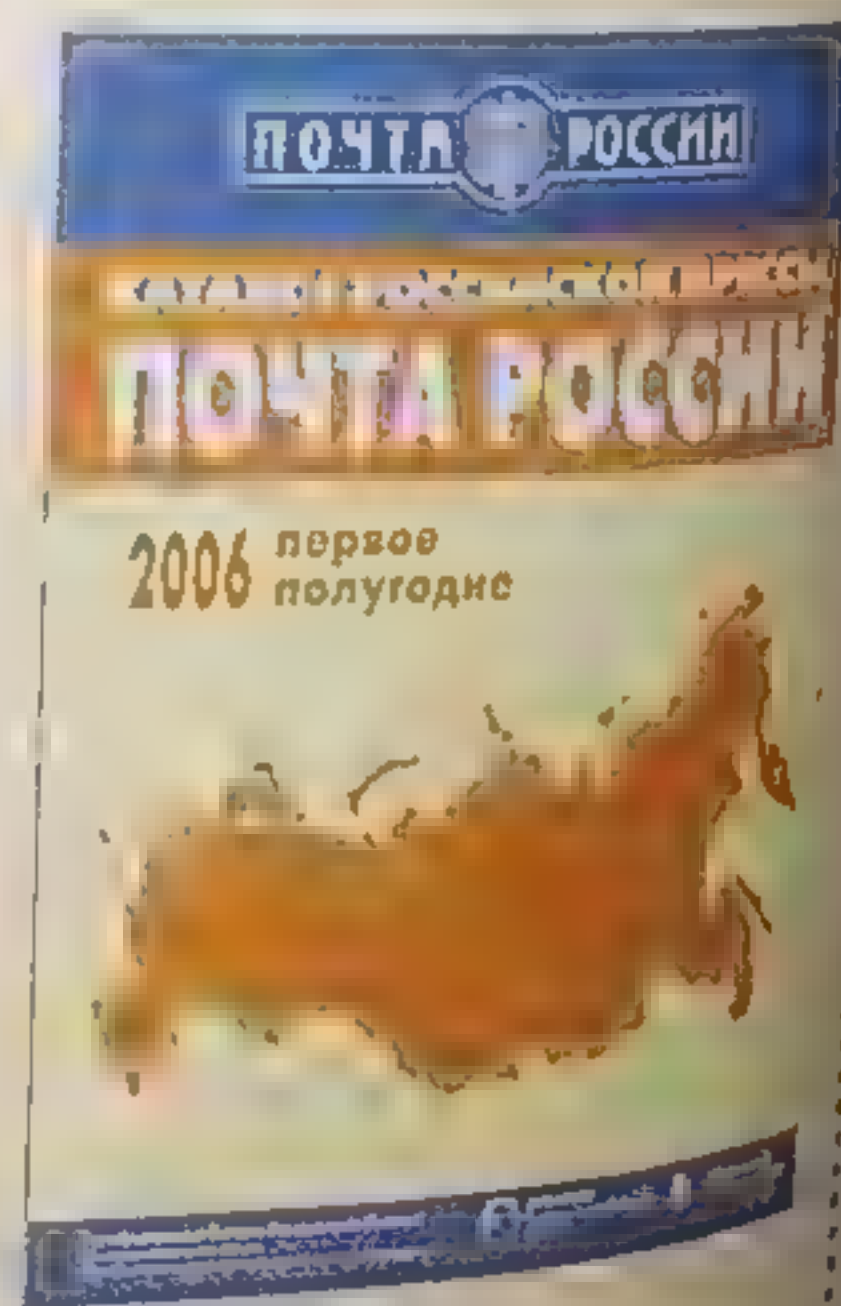
Подписные индексы:

«Будь здоров!» (6 месяцев)	— 73035
«60 лет — не возраст» (6 месяцев)	— 79922
«Будь здоров!» + «60 лет — не возраст» (6 месяцев)	— 44780
«Будь здоров!» + «60 лет — не возраст» (12 месяцев)	— 44785

**Каталог «Почта России»**

Подписные индексы:

«Будь здоров!» (6 месяцев) для Москвы — стр. 193	— 99555
«60 лет — не возраст» (6 месяцев) для Москвы — стр. 126	— 99556





Ежемесячный журнал  
№10 (148), октябрь, 2005 г.  
Основан 5.1.1993 г.  
Выходит с июля 1993 г.

Издатель — ЗАО  
"Шенкман и сыновья"

Журнал основан  
Стивом Шенкманом

Директор  
Борис Шенкман

Главный редактор  
Вера Шабельникова

Редакционный совет  
Виктор Ахломов  
Борис Бочаров  
Андрей Ильницкий  
Владимир Найдин  
Нина Самохина  
Галина Шаталова

Обозреватели  
Татьяна Абрамова  
Валентина Ефимова  
Олег Грибков

Редактор  
Елена Травникова

Отдел распространения  
Татьяна Сыромятникова

Верстка  
Сергея Соколова

Рисунки  
Адольфа Скотаренко

Электронная почта:  
[budzdorov@msk.tsi.ru](mailto:budzdorov@msk.tsi.ru)

Наш сайт: [www.bud-zdorov.ru](http://www.bud-zdorov.ru)

# БУДЬ ЗДОРОВ!

## В НОМЕРЕ:

**НИНА САМОХИНА**

Нитраты съедобные и несъедобные .....5

**ТАТЬЯНА САХАРЧУК**

От чего умер Моцарт? .....10

**ВАЛЕНТИНА НАСОНОВА**

Болезнь преклонного возраста .....16

**АЛЕКСАНДР ГАРМАЕВ**

Не кормите паразитов! .....19

**ЕВГЕНИЙ ТАРАСОВ**

Как выйти из депрессии .....27

**ВАЛЕНТИНА ЕФИМОВА**

Ювелирный подход к позвоночнику .....33

**БОРИС БОЧАРОВ**

Осень: пора квасить капусту .....41

**ЭНЦИКЛОПЕДИЯ «БЗ!»**

Туберкулез .....45

**ВАСИЛИЙ МОРОЗОВ**

Энергия солнца .....53

Поможем друг другу .....56

Консультация специалиста .....58

**ТАТЬЯНА АБРАМОВА**

Подросток учится читать .....61

**ТАТЬЯНА КУРБАТОВА**

Круг нашей жизни .....70



Адрес редакции:

Москва, 127018  
Суцевский вал, д.5,  
строение 15

Телефон/факс: 710-72-61

Наши банковские  
реквизиты:

расчетный счет  
№40702810200000000153  
в "АПР-Банк" (ОАО),  
г. Москва  
БИК 044552632  
корр. счет  
№30101810400000000632  
ИНН 7729081593

**НАТАЛЬЯ МАНОХИНА**

Эффект апельсиновой корки .....74

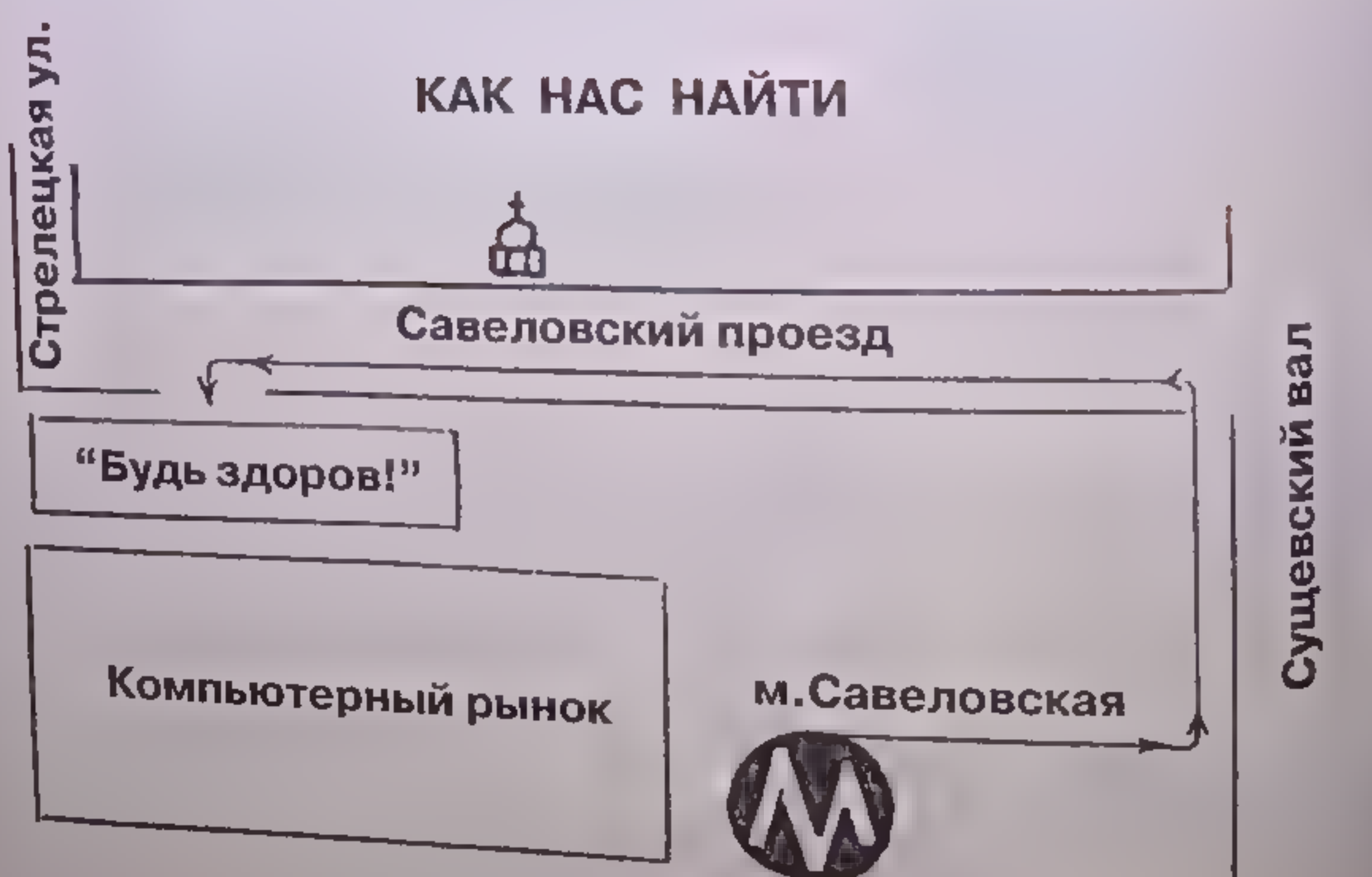
**ЕЛЕНА ВОРОНКОВА**

Что лечит гомеопатия? .....83

Коэффициент эрудиции .....87

**АЛЛА ЮНИНА**

Лунная гимнастика .....88





## Дорогие друзья!

Очень хочется найти в нашей с вами жизни перемены к лучшему. Например, услышать об увеличении в 2-3 раза пенсий и зарплат учителям и врачам. Или о таком «нововведении», как бесплатная медицина. Вместо этого мы с удивлением узнаем, что нефтедоллары, рекой текущие в нашу страну, очень осложняют и без того непростую экономическую ситуацию: их некуда вложить. «Если направить деньги на развитие какой-нибудь отрасли, их обязательно разворуют», — говорят высокопоставленные чиновники. Кто же им не поверит? В общем, парадокс: деньги в государстве есть, но они лежат мертвым грузом, а наша жизнь не улучшается.

Выход, конечно, существует, и наверняка не единственный. Один наш авторитетный экономист высказал неожиданную, но очень здравую, на мой взгляд, мысль: если радикально увеличить зарплату бюджетникам и выплаты пенсионерам, то у них повысится покупательная способность, в связи с этим спрос на товары и услуги резко возрастет — и деньги начнут работать. То есть одним махом можно решить сразу несколько проблем. Посмотрим, отважится ли на такой «смелый эксперимент» наше правительство. А пока этого не произошло, рассчитывать мы с вами можем только на себя.

Позиция журнала «Будь здоров!» в этой трудной ситуации такова: быть максимально полезным читателю, но не впадать в крайности. Предлагать те способы самолечения, которые, по нашим представлениям, не навредят. Предоставлять слово тем целителям, которым можно доверять. Давать только ту рекламу, в которую мы сами верим, да и место ей уделять минимальное. О трудноизлечимых болезнях заказывать статьи ведущим специалистам, направляя их на практические рекомендации, к чему врачи, вообще говоря, не склонны. Кстати, медики сотрудничают с нашим журналом охотно, да и сами «Будь здоров!» читают, по их словам, с пользой для себя.

Если позиция журнала «Будь здоров!» вам близка, подписывайтесь на него. Этим вы поддержите редакцию, которая делает ставку не на коммерцию, а на спрос у широкой



аудитории читателей. Среди российских журналов о здоровье «Будь здоров!» и «60 лет — не возраст» (приложение для пенсионеров) по-прежнему остаются самыми дешевыми.

С 1 сентября на почте началась подписка на первое полугодие 2006 года. Она продлится до 30 ноября. За это время вы сможете подписаться на журнал «Будь здоров!» по одному из двух каталогов: «Почта России» (индекс 99555) и «Пресса России» (индекс 73035). По каталогу «Пресса России» можно подписаться и на комплект «Будь здоров!» + «60 лет — не возраст» (на 6 месяцев — индекс 44780, на 12 месяцев — индекс 44785). Надеемся, на этот раз обойдется без осложнений. Но если вам по какой-то причине откажут в подписке по одному каталогу, оформляйте ее по другому каталогу.

Кстати, в начавшейся подписной кампании есть положительные сдвиги: почта пошла на удешевление своих услуг. В результате стоимость подписки во многих регионах уменьшилась, и теперь получать журналы по почте большинству читателей выгоднее, чем покупать их в киоске. Для москвичей, например, полугодовая подписка подешевела на 25 рублей.

Итак, придя на почту, ознакомьтесь с обоими каталогами, выберите подходящий вариант подписки и заполните абонемент, вписав в него соответствующий индекс и свои данные.

Москвичи и те, кто часто бывает в столице, с 1 октября до 15 декабря могут подписаться в редакции, которая находится по адресу: Москва, ул. Сущевский вал, д. 5, строение 15 (м. «Савеловская», вход со стороны Савеловского проезда). Получив в редакции заполненную квитанцию, вам останется только вписать в нее свои данные и оплатить в любом отделении Сбербанка. Можно заполнить квитанцию (см. стр. 93-94) дома. О том, как это сделать, вам расскажут по телефону: 710-72-61. Только учтите: редакция журналы не рассылает, за ними придется приезжать. Часы работы: 11.00 — 18.00 без перерыва на обед, по будням.

Стоимость подписки в редакции на I полугодие 2006 года:

«Будь здоров!» (6 номеров) — 79 руб.

«60 лет — не возраст» (6 номеров) — 72 руб.

Полугодовой комплект «Будь здоров!» + «60 лет — не возраст» — 145 руб.

Годовой комплект «Будь здоров!» + «60 лет — не возраст» — 272 руб.

**Читайте наши журналы и будьте здоровы!**

Главный редактор

*Шабельникова*

Вера Шабельникова



Нина Самохина, врач

# Нитраты съедобные и несъедобные



*В середине 70-х годов прошлого века виновниками многих заболеваний были объявлены нитраты, содержащиеся в овощах и зелени. Общественность взволновалась, и на это были основания. Появилось огромное количество публикаций о способах определения и возможностях снижения количества нитратов в продуктах. Однако суть проблемы неясна многим до сих пор*

На 70-е годы пришелся пик развития химической промышленности по производству неорганических (химических) азотистых удобрений — мочевины, аммиачной селитры, кальциевой селитры и т.п. Все эти

удобрения значительно повышали урожайность овощных и зерновых культур. В некоторых местах колхозные угодья практически бесконтрольно обрабатывались с самолетов, в результате чего поля сплошь



покрывались слоем удобрений, отравлявших не только посевы, но и землю, водоемы.

Уже в 80-х годах ученые забили тревогу. Стали регистрироваться случаи массового отравления и гибели скота, отмечались отравления и среди людей. Виновниками были названы нитраты, содержащиеся в кормах животных и в растительной продукции в недопустимо высокой концентрации. Впоследствии были выработаны относительно безопасные нормы внесения химических удобрений в почву, но до сих пор лучшими удобрениями считаются органические — такие, как навоз, перегной.

Любой агроном знает: органические удобрения тоже содержат нитраты, и бесконтрольное внесение их в почву также чревато опасностью нитратного отравления. Что же делать? Может быть, вообще не вносить в почву удобрения?

Как бы устрашающе ни звучало слово «нитраты» для современного человека, надо понимать, что так называется не что иное, как соли азотной кислоты. Они совершенно необходимы для жизнедеятельности всех без исключения растений, потому что растения нуждаются в азоте. А получить азот они могут из воздуха и из почвы, содержащей нитраты. Затем в результате сложных биохимических процессов с участием ферментов и металлов (молибдена, меди, железа, магния, марганца) нитраты используются растениями для синтеза аминокислот — кирпичиков, из которых строятся растительные белки.

В небольших количествах нитра-

ты всегда находились в растениях — это необходимое условие их роста. Поступали они и в организмы млекопитающих, и в ходе эволюционного развития у животных и человека давным-давно сформировались адаптационные механизмы, позволяющие использовать нитраты в своем метаболизме себе во благо.

В отличие от растений человеческого организму не требуется азот для синтеза белков — он получает уже готовые аминокислоты с пищей, растительной и животной. И из этих кирпичиков уже строит собственные разнообразные, более сложные белки.

Белки — основа любого живого организма, растительного и животного. Чем сложнее организм, тем разнообразнее функции, выполняемые белком. Общее число индивидуальных белков в любом организме очень велико. Например, в простейшей бактериальной клетке содержится до 3 тысяч различных типов белков, в растениях — десятки и сотни тысяч, а в организме человека примерно 5 миллионов индивидуальных белков. В основе всего этого белкового разнообразия лежат всего-навсего 20 аминокислот. А началась эта цепочка, как вы помните, с азота, этого необходимого для создания растительных белков компонента, который большинство растений получают из нитратов почвы.

В созревших растениях и плодах нитратов содержится ничтожно мало, так как большая их часть идет на образование аминокислот и построение собственных белков, а оставшееся количество, попав в виде пищи в организм человека, весьма эффективно им используется. На-



пример, в результате цепочки сложных биохимических превращений нитраты в нашем организме трансформируются в окись азота. Как показывают многие научные работы, роль окиси азота настолько многообразна, незаменима и жизненно необходима, что способна образовываться в организме даже без поступления нитратов с пищей. Для этого используется один из атомов азота аминокислоты — аргинин.

Прежде всего, окись азота, присутствуя в организме, самым благотворным образом влияет на сердечно-сосудистую систему, расширяя гладкомышечные клетки сосудов сердца. В 1998 году группа ученых получила Нобелевскую премию по физиологии и медицине за работы по изучению окиси азота «как сигнальной молекулы сердечно-сосудистой системы». Окись азота способствует расслаблению гладких мышц трахеи, бронхов, эффективно снижает давление в большом и малом круге кровообращения.

Кроме того, окись азота является антикоагулянтом, то есть снижает свертываемость крови, подавляет рост и размножение патогенных микроорганизмов, защищает слизистую желудка от химических и механических воздействий, а также от некоторых лекарственных препаратов, способных вызвать желудочные кровотечения и образование язв.

Совсем недавно ученые разгадали механизм действия нитроглицерина — лекарства для лечения ишемической болезни сердца. Оказывается, по своей химической структуре нитроглицерин относится к разряду органических нитратов. Попав

**Способность накапливать нитраты у овощей разная: больше всего их в редиске, салате, огородной зелени. На процесс накопления нитратов влияют и внешние условия: в дождливое лето их больше, чем в засушливое. К вечеру их содержание всегда снижается на 40-60 процентов, из чего можно сделать полезный вывод: урожай овощей лучше собирать во второй половине дня. При кулинарной обработке количество нитратов уменьшается.**

в организм через слизистую рта, нитраты трансформируются в окись азота, расширяя сосуды и помогая сердцу больного человека.

Таким образом, небольшие дозы нитратов, содержащиеся в растениях, не только не вредны, но даже полезны для здоровья. Повторю, что речь идет о небольших дозах, которые содержатся в растениях, выращенных на органике и на почвах с дозированным применением азотистых удобрений. Но как по внешнему виду овощей и зелени определить, какую дозу нитратов они получили? На этот счет есть несколько простых правил.

Хозяйки, выбирающие овощи и зелень на рынке или в магазине, должны знать, что листья салата, укропа, петрушки, шпината должны



быть ярко-зелеными. В пожелтевших листьях всегда повышено количество нитратов. Овощи и плоды надо выбирать обязательно спелые: с удобрениями они выращены или без них, количество нитратов уменьшается по мере созревания. Дачникам рекомендуется использовать органические удобрения, а если есть необходимость в химических удобрениях — строго соблюдать инструкции по их применению.

Говоря о нитратах, надо иметь в виду, что наибольшую опасность для здоровья человека представляют те вещества, которые могут образоваться из них в самом организме, — нитриты и нитрозамины. Эта группа соединений считается канцерогенно опасной, поэтому главная задача хозяек — использовать все возможные меры профилактики, чтобы избежать этого процесса. Есть несколько проверенных способов, позволяющих блокировать переход относительно безобидных нитратов в опасные для здоровья нитриты и нитрозамины.

Витамин С, или аскорбиновая кислота, является классическим ингибитором, иными словами — блокиратором на пути образования нитритов и нитрозаминов. Все продукты, содержащие витамин С, могут с успехом использоваться для борьбы с опасным действием нитритов. В частности, научными исследованиями, в том числе в Российском институте питания Академии медицинских наук, доказано, что если салат из овощей с изрядной долей нитратов заправить фруктовым соком (апельсиновым, лимонным, грейпфрутовым или яб-

лочным), то обеспечена почти 100%-ная гарантия блокировки перехода в желудочно-кишечном тракте нитратов в нитриты и нитрозамины. Примерно такого же эффекта можно ждать и от овощных соков (томатного, морковного), а также от кислого молока и кефира.

Если же салат, «сдобренный» нитратами, заправить подсолнечным маслом, жирной сметаной или майонезом, то блокировка не наступает, и нитраты в желудочно-кишечном тракте могут беспрепятственно перейти в опасные канцерогены. Но и в ряду жирных заправок, оказывается, есть исключения. Прежде всего — льняное масло. Семя льна содержит вещество, которое способно поглощать канцерогенные нитриты и нитрозамины. Это тиопролин, или ТСА. Кроме семени льна тиопролин в достаточном количестве содержится в японских грибах шиитаке, которые на сегодняшний день считаются едва ли не самым эффективным лекарственным сырьем, обладающим высокой противоопухолевой активностью. Если витамин С препятствует переходу нитратов в канцерогенные нитриты и нитрозамины, то семя льна, содержащее ТСА, поглощает нитриты и нитрозамины и выводит их из организма.

Из всего вышесказанного следует, что на стол лучше всего подавать овощи и зелень, заправленные свежесжатым соком лимона, апельсина или грейпфрута и небольшим количеством льняного масла. Еще лучше вместо льняного масла сдабривать овощные салаты 1-2 чайными ложками пережаренного и смолотого семени льна. Если вы увере-



ны, что овощи не содержат повышенных доз нитратов, можно заправить их растительным маслом, но для страховки все же добавьте в салат сок лимона или апельсина. Кстати, 2-3 чайные ложки льняного семени в день (или биологически активные добавки, созданные на основе грибов шиитакэ) обеспечат вам эффективную защиту от онкозаболеваний, а также от атеросклероза со всеми его последствиями.

Должна предупредить: канцерогенная опасность исходит не только от овощей с избыточным количеством нитратов. Прилавки наших магазинов, к сожалению, заполнены продуктами, которые уже содержат готовые нитриты и нитрозамины. Речь идет о мясной продукции. При изготовлении колбасных изделий (вареных и варено-копченых сортов), сосисок, сарделек и т.п. эти добавки вносятся в продукт в качестве консервантов и красителей. Повышенные дозы нитритов и нитрозаминов содержатся в тех мясных продуктах, которые нуждаются в определенном сроке хранения. С увеличением срока хранения наблюдается и рост содержания нитрозаминов. Даже при хранении в морозильной камере холодильника сосисок или вареной

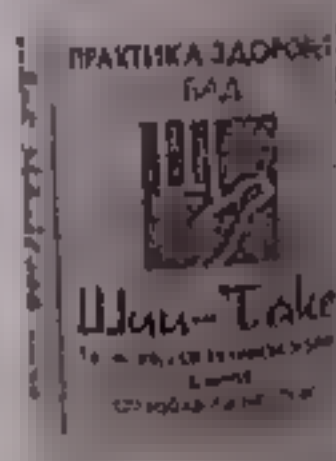
колбасы, например, в течение месяца, содержание канцерогенов увеличивается вдвое. (К слову, сырокопченые и полукопченые колбасы подобных консервантов не содержат.)

Что же делать? Отказаться от любимой докторской колбасы? Добиваться, чтобы на государственном уровне было запрещено использование нитритов и нитрозаминов в качестве консервантов? Но их используют во всем цивилизованном мире. К тому же доказано, что в небольшом количестве они не представляют угрозы для здоровья. Предлагаю следовать рекомендации Всемирной организации здравоохранения: ешьте эти продукты не чаще одного раза в неделю. А от себя добавлю: они пригодны для еды только в очень свежем виде и с большим количеством зелени, блокирующей пагубное воздействие нитритов и нитрозаминов. Не храните сосиски, сардельки и вареную колбасу даже в морозильнике.

В заключение напомним восточную мудрость: «Все есть яд, все есть лекарство — все дело в дозе». Этому изречению вторит знаменитый Парацельс: «Нет токсичных веществ, есть токсичные дозы». В полной мере эти слова относятся и к проблеме нитратов.

### Биологически активная добавка **ШИИ-ТАКЕ**

Профилактика и лечение онкологических, сердечно-сосудистых, вирусных, гинекологических заболеваний, рассеянного склероза, заболеваний крови, сахарного диабета II типа.  
Запись на бесплатную врачебную консультацию: ☎ (095) 717-01-72



БАД «ШИИ-ТАКЕ» разработана в ООО «Практика здоровья БАД», производится из японских древесных грибов шиитакэ.

✉ 117042 Москва, ул.Скобелевская, д.1 ☎ (095) 717-10-90, 744-37-06

Сайт: <http://www.shii-take.ru>

Санитарно-эпидемиологическое заключение № 77.99.03.916.Б.000746.05.04



Татьяна Сахарчук, кандидат медицинских наук

## От чего умер Моцарт?

*Напрасно Александр Сергеевич Пушкин заклеил Сальери как убийцу Моцарта. Современные исследователи уверенно опровергают факт отравления гениального композитора неудачливым завестником. Во-первых, потому, что при жизни у Сальери были все основания считать гениальным себя, а не своего молодого коллегу: его слава в те времена превосходила известность Моцарта. Во-вторых, потому, что Моцарт был тяжело болен и для трагической развязки вовсе не требовалось вмешательство злодея*

Из воспоминаний современников известно, что у Моцарта в последний период жизни была водянка (так называли в то время отеки всего тела). В XVIII веке с обширными отеками справляться не умели. Да и сейчас этот симптом считается грозным. А причины отеков могут быть разными.

Отек — это чрезмерное скопление жидкости в тканях и полостях организма. Если жидкость скапливается в тканях, объем их увеличивается. Если она скапливается в полости, сдавливаются находящиеся в ней и по соседству органы. При поверхностном скоплении жидкости меняются физические свойства кожи и форма этой части тела.

Отеки могут быть общими и местными (локальными), внутренними и наружными, острыми и хроническими. Появляются они из-за нарушения водного обмена.

### Как возникают отеки

Водный обмен в организме поддерживается с помощью отлаженных механизмов давления. В медицине принято говорить о трех видах давления крови в кровеносных сосудах — гидростатическом, осмотическом и онкотическом. Если их баланс разлаживается, могут возникать отеки.

Отечная жидкость образуется из плазмы (жидкой части) крови. У здорового человека она тоже выходит в межклеточное пространство, но это не является патологией, потому что в норме сколько жидкости выходит из сосудов, столько и возвращается обратно. А при отеках равновесие нарушено. Чтобы понять, как это происходит, надо знать, что удерживает жидкую часть крови в хорошо проницаемых для воды кровеносных сосудах. При этом надо помнить, что плазма крови — это не

только в  
лее кру  
белков.  
хуже он  
суда.

Гидр  
ние на  
качивае  
цем. Ч  
больше  
го сос

из со  
ское  
этом  
щает  
ли по  
ся ги  
нах,  
ется



только вода, в ней содержатся и более крупные молекулы — солей, белков. Чем больше молекула, тем хуже она проходит через стенку сосуда.

**Гидростатическое** — это давление на стенку сосуда жидкости, накачиваемой в него насосом — сердцем. Чем выше это давление, тем больше воды уходит из кровеносного сосуда. Это сила, направленная

часть жидкости возвращается в кровь через лимфатические сосуды. Они лучше проницаемы для крупных молекул, чем вены. Так что крупные белки из тканей попадают в кровь по лимфатическим сосудам. Если этот путь блокируется, тоже возникают отеки.

**Осмотическое** давление зависит от концентрации в плазме и во внеклеточной, тканевой жидкости солей. Соль удерживает воду при себе. Это сила противоположного направления, хотя в норме она почти не играет роли.

**Онкотическое** давление зависит от концентрации в плазме крови очень крупных молекул белков, которых в крови значительно больше, чем в тканевой жидкости. Они особенно сильно удерживают воду в кровеносном русле, действуя в том же направлении, что и соли. Если баланса этих трех сил нет — жидкости в ткани выходит больше, чем возвращается обратно, и в результате возникают отеки. Кроме того, имеет значение проницаемость сосудистой стенки капилляров. Она меняется при воспалительных процессах, аллергии, сосудистых заболеваниях.

Конечно, это очень схематичное описание образования отеков. На самом деле разные механизмы сочетаются, под-

ключаются железы внутренней секреции (надпочечники), вегетативная нервная система, почки, которые выделяют особые вещества, задерживающие в организме соль или жидкость. Любой отек обязательно сопровождается задержкой солей натрия и воды почками. Например, при гидростатических оте-



из сосуда. В венах гидростатическое давление отрицательное, поэтому жидкость из тканей возвращается обратно в кровь, в вены. Если по каким-то причинам повышается гидростатическое давление в венах, жидкость в тканях задерживается, накапливается. Кроме того,



ках со временем блокируется выделение из крови солей натрия с мочой и потом, даже со слюной.

Отеки по-разному сказываются на здоровье и внешнем виде человека. Наружные отеки создают не только косметический дефект. При локализации на ногах они могут вызывать боли от сдавливания обувью, чувство тяжести, усталости, из-за них нарушается питание (трофика) тканей, могут даже возникать трофические язвы. Кроме того, отечная ткань легко инфицируется. Что же касается внутренних отеков, то из-за них нарушается функция соответствующих органов, вызывая серьезные осложнения. А отеки легких, мозга, гортани (круп) опасны для жизни.

### Общие отеки

Основные причины общих отеков — заболевания сердца и почек. Сначала они бывают небольшими, особенно не беспокоят, поэтому можно запустить серьезное заболевание. Когда общие отеки становятся заметны, в организме задерживается уже 2-4 литра лишней жидкости.

*Сердечные отеки* — гидростатические. Давление в венах повышается, потому что ослабленное сердце не справляется со своей функцией насоса — перекачкой возвращающейся из тканей жидкости опять в артерии. Это называется сердечной недостаточностью. Крови в венах остается больше, давление в них повышается.

Чаще всего сердечная недостаточность возникает при ишемической болезни сердца, особенно после инфарктов миокарда, при пороках сердца, при миокардитах (воспалительных заболеваниях сердца). Отеки в этих случаях симметричны,

обычно сопровождаются одышкой, развиваются постепенно. Сначала они появляются преимущественно на ногах — лодыжках и голеньях, причем более заметны к вечеру, а утром проходят. Усиливаются после физических нагрузок. При надавливании на кожу в местах отеков легко образуется ямка. Позже, в запущенных случаях кожа на голеньях над отеками грубеет, становится холодной и синюшной. У лежачих больных отеков больше на пояснице и крестце. В тяжелых случаях они распространяются по всему телу и в полостях.

*Почечные отеки* — онкотические. При нарушении функции почек онкотическое давление крови снижается из-за потери белка с мочой. Недостаточное количество белка в крови не способно в необходимой степени удерживать жидкость.

Такие отеки начинаются в местах, где ткани более рыхлые, — заметнее всего они в области лица, особенно на веках. Больше видны по утрам. В запущенных случаях, когда отечно все тело, они быстро смещаются при перемене положения. Отечная кожа суховатая, мягкая, бывает желтовато-бледной, ее тонус снижен. При такой симптоматике обследование, как правило, выявляет белок в моче (в норме он не должен выделяться с мочой вообще). Если анализы сомнительны, их надо повторить несколько раз, сделать сразу после ОРВИ, поскольку ОРВИ вызывают обострение хронической почечной патологии.

Кроме этих основных причин общих отеков есть и другие, более редкие. Например, снижение функции щитовидной железы или колебания гормонального статуса у женщин и др.



## Локальные отеки

Местные отеки возникают без общих нарушений водно-электролитного обмена, поэтому могут располагаться асимметрично. К ним приводят местные нарушения кровотока, лимфотока, проницаемости капилляров и обмена веществ. А механизм образования местных отеков при нарушениях крово- и лимфотока тот же, что и общих — дисбаланс онкотического и гидростатического давлений.

При местном нарушении обмена веществ, при воспалительных процессах из-за массовой гибели клеток в тканевую жидкость из разрушенных клеток попадают мелкие и крупные молекулы, и онкотическое давление в тканевой жидкости повышается. Хотя в крови оно не снижено, баланс давлений в крови и тканях нарушается, и вода устремляется в ткани. Этому способствует повышение проницаемости капилляров.

При воспалении отек сопровождается болью, краснотой, местным повышением температуры.

### Венозный отек

При нарушении венозного оттока отеки сначала имеют гидростатическую природу, а затем при нарушении обмена в тканях присоединяется онкотический фактор.

Причинами нарушения венозного оттока могут быть такие заболевания, как варикозное расширение вен голени, флебит (воспаление

стенок вен), тромбофлебит (воспаление стенок вен с образованием в них тромбов).

При поражении вен отек имеет мягкую консистенцию, он теплый, иногда синюшный. Позже на ногах могут появиться пигментация, трофические язвы. При флебитах сами вены и кожа по их ходу могут быть

## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ТЕХ, КТО СТРАДАЕТ ОТЕКАМИ

- ♦ Ограничьте потребление соли, а при почечных отеках откажитесь от соленых продуктов.
- ♦ При общих отеках следует ограничить потребление не только соли, но и жидкости.
- ♦ Вместо продуктов, повышающих вязкость крови (например, черноплодной рябины), включайте в рацион продукты, разжижающие кровь (например, лимоны, клюкву).
- ♦ При возможности заменяйте лекарственные диуретики мочегонными травяными сборами, а антигистаминные препараты — противоаллергическими сборами.

уплотнены и болезненны, иногда в венах появляются тромбы. Хочу предупредить: массировать и даже щупать воспаленные вены нельзя, поскольку свежий тромб может оторваться, а это опасно для жизни.

### Лимфатический отек

Отеки при нарушении лимфотока по механизму связаны с гидростатическим и онкотическим давлением. Причиной его может быть наследственная неполноценность лимфатических сосудов конечностей в сочетании с ожирением. Другой частый случай нарушения лимфотока связан с поражением или оперативным удалением лимфатических узлов.

Лимфатический отек по консистенции плотный, бугристый, так как в нем много белка. При надавлива-



нии на него ямок на коже не остается — он более устойчив, чем другие отеки. Возникшее таким образом уплотнение, если оно держится долго, остается навсегда, поскольку в месте застоя лимфы (лимфостаза) развивается рубцовая соединительная ткань. Вообще все длительно существующие отеки, как правило, ведут к уплотнению и увеличению объема тканей. Объясняется это тем, что любой отек сдавливает ткани, из-за чего клеткам не хватает кислорода, они гибнут, а плотная рубцовая ткань бурно разрастается.

Если рубцовая ткань, сильно увеличиваясь в объеме из-за лимфостаза, разрастается в области конечностей, это нарушение называют *слоновостью*. Запущенные случаи слоновости плохо поддаются лечению. Ткань с лимфатическим отеком особенно легко инфицируется, в ней обосновывается стрептококк, из-за чего начинается рожистое воспаление с частыми рецидивами. Кстати, при рожистом воспалении и без предыдущих заболеваний всегда в той или иной степени блокируются близлежащие лимфатические узлы и происходит лимфостаз. При любом рожистом воспалении отек плотный, болезненный. Кожа над ним приобретает ярко-красный цвет и резко очерченные края ("географическая карта"). Надо учитывать, что рожистое воспаление заразно, инфекция передается при дотрагивании до этого места.

#### Отек Квинке

Локальным отеком могут выражаться и аллергические реакции. Типичный случай — отек Квинке. Он назван по фамилии немецкого терапевта, его описавшего. В редких случаях первопричиной отека Квинке, спровоцированного стрессом,

травмой или операцией, бывает наследственный дефицит некоторых ферментов. Но чаще всего он связан с повышением проницаемости капилляров из-за аллергии. Особенно часто это бывает при аллергии на пищевые продукты (яйца, молочные, шоколад, орехи) и лекарства. Способствуют отеку Квинке заболевания желудочно-кишечного тракта, поскольку из-за плохого переваривания пищи в кровь попадают не полностью расщепленные вещества. Спровоцировать отек Квинке могут и химикаты, попавшие в желудочно-кишечный тракт вместе с пищей, обработанной ими.

Отек Квинке развивается прямо на глазах. После употребления вызвавшего его продукта или лекарства через короткое время появляется быстро растущий отек губы, щеки, века, лба. Он, как правило, не симметричен, зуда нет, кожа не изменена. Достигнув большого размера, отек держится несколько часов (реже — дней), а потом так же внезапно бесследно исчезает. Однако отек Квинке становится опасным для жизни, если он локализуется в гортани, перекрывая дыхательные пути. Если же он располагается в желудочно-кишечном тракте, вызывая рвоту и боли в животе, неприятность еще и в том, что его трудно диагностировать. Врачу могут помочь сведения о том, что у пациента бывают аллергические реакции на пищу. Кстати, аллергические отеки бывают и на какую-нибудь инфекцию, например ОРВИ.

#### Как лечат отеки?

Прежде всего надо установить причину отека, то есть поставить диагноз заболевания, вызвавшего отек. Это может сделать только



врач, проведя соответствующие обследования. А пациент должен ему помочь. Во-первых, надо вовремя к врачу обратиться и рассказать обо всех особенностях симптоматики, которые мы только что подробно разбирали.

При выраженных общих отеках больному кроме лечения основного заболевания рекомендуют мочегонные средства (диуретики). Но если состояние не внушает опасений, торопиться не надо. Диуретики выводят из организма соли и воду. При быстром выведении воды повышается вязкость крови и создается опасность тромбозов. Поэтому, если нет противопоказаний, надо подключать к приему диуретиков антиагреганты (препараты, понижающие способность клеток крови к склеиванию). К

ним относятся аспирин, курантил. Большие дозы мочегонных могут нарушить и электролитный баланс, потому что выводят больше калия, чем натрия. Поэтому надо попутно принимать препараты калия (оротат калия, аспаркам и др.). Исключение составляет тяжелая почечная патология, при которой содержание калия в крови и так повышено.

Местные отеки мочегонными средствами лечат редко.

При варикозе

рекомендуют бинтовать ноги эластичным бинтом, применяют средства, разжижающие кровь, чтобы она легче проходила по венам, и назначают препараты, снижающие проницаемость сосудов, а также повышающие тонус вен. При воспалениях прибегают к антибиотикам.

Очень трудно лечить лимфатические отеки. В этих случаях применяют средства, разжижающие лимфу, и препараты, улучшающие функцию сосудов. Определенный эффект дают особые методы баротерапии (давление на область отека с помощью особой манжетки). Иногда прибегают к оперативному лечению.

Рожистое воспаление лечат антибиотиками, а при тяжелой форме требуется госпитализация.

Аллергические отеки лечат анти-

гистаминными препаратами, в более тяжелых случаях — стероидными гормонами и другими антиаллергическими средствами. Кроме того, надо обследовать и при необходимости подлечить желудочно-кишечный тракт. Аллергический отек гортани, выражающийся во внезапной, резко наступившей охриплости голоса, затем его потере и приступе удушья, требует немедленной госпитализации. ■

### Какой же диагноз через два века врачи поставили Моцарту?

Проанализировав воспоминания современников и сохранившиеся документы, исследователи пришли к выводу, что Моцарт страдал тяжелым ревматическим пороком сердца с сердечной недостаточностью. Поэтому у него появились обширные отеки всего тела. Болезнь и стала причиной смерти гениального австрийского композитора в возрасте 35 лет. В XVIII веке ее проявления неминуемо вели к гибели. Будь в то время современные лекарства, Моцарта удалось бы спасти, и он мог бы создать еще много прекрасных произведений. А Сальери остался бы в памяти потомков не злодеем, а одним из известных композиторов XVIII века.



**Валентина Насонова**, доктор мед. наук, главный научный сотрудник НИИ ревматологии, академик РАМН

## Болезнь преклонного возраста

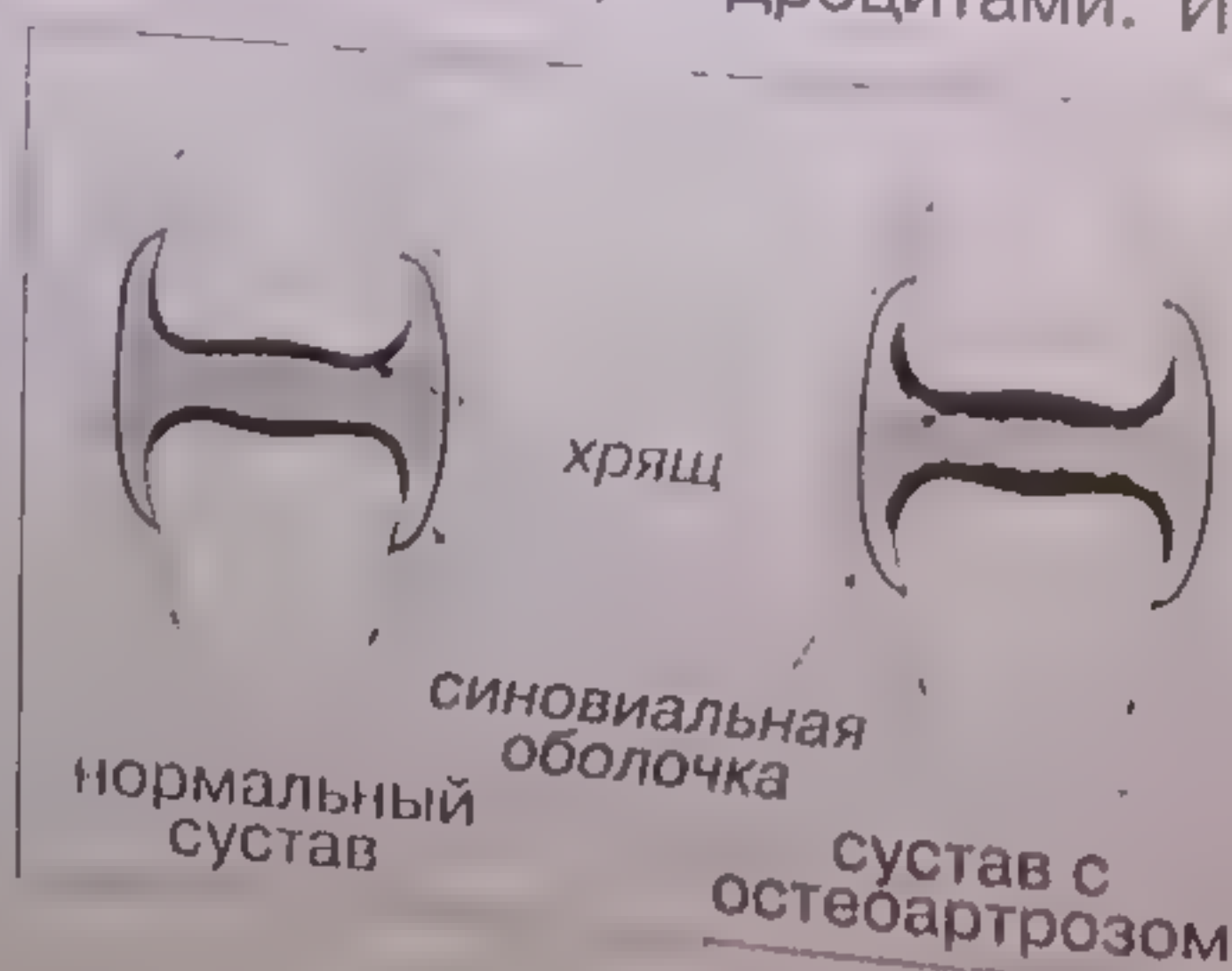
Эта болезнь подкрадывается постепенно. Все начинается с эпизодической скованности или небольшой боли в суставах. Скажем, приседая, вы вдруг почувствовали, как кольнуло в колене. Или болезненное ощущение появилось у вас при спуске с лестницы. Обратите внимание: именно при спуске, а не при подъеме. Это и есть первые симптомы остеоартроза. Они почти незаметны. Стоит дать себе коротенькую передышку, и боль отступает — можно двигаться дальше. Но если это действительно остеоартроз, то через некоторое время коротенькой передышки уже будет недостаточно. Двигательная активность начнет сокращаться, боль будет появляться, даже когда вы садитесь на стул. Еще через какое-то время суставы начнут донимать и по ночам. К сожалению, остеоартроз диагностируют поздно — лишь после того, как пациенту надоедает терпеть боль. А ведь, как и при любой другой болезни, чем раньше начать лечение, тем проще добиться положительного результата. Поэтому я рекомендую обращаться к врачу при первых же подозрениях.

Изменения,

произошедшие в суставе, обратному развитию не поддаются, но мнение, будто заболевание неизлечимо, необоснованно. Как правило, при раннем обращении к врачу патологический процесс можно остановить или по крайней мере значительно замедлить.

Чтобы понять, каким образом развивается остеоартроз, давайте рассмотрим, как устроены наши суставы. Поверхности костей в суставах покрыты хрящевой тканью и синовиальной оболочкой. При движении именно хрящ уменьшает давление на сочленяющиеся кости. Сжимаясь и разжимаясь, он обеспечивает их плавное скольжение друг относительно друга. Сам хрящ состоит из волокон соединительной ткани и промежуточного вещества матрикса. В него включены хрящевые клетки хондроциты и так называемые протеогликаны, которые синтезируются хондроцитами. Именно такое строение

хряща позволяет суставу осуществлять свои функции. Если он здоров, то все функциональные компоненты действуют согласованно. В спокойном состоянии хрящ впитывает





жидкость, при нагрузке выдавливает ее в суставную полость, благодаря чему в суставе появляется смазка. Но, к сожалению, хрящи имеют свойство разрушаться.

Какой-то одной причины, ведущей к развитию остеоартроза, не существует. Болезнь развивается постепенно, из-за целого ряда факторов метаболического (обменного) характера.

С возрастом обменные процессы в организме разлагаются. Из-за уменьшения количества протеогликанов в матрице хрящ утрачивает способность впитывать и выделять необходимое количество жидкости. Он становится более сухим, ломким и растрескивается. По мере прогрессирования заболевания хрящ истончается, а иногда и вовсе исчезает. Иначе говоря, хрящи изнашиваются. Одновременно изменяется и костная ткань. По краям сустава образуются костные выросты — остеофиты. В просторечии это называют «отложением солей».

С возрастом уменьшается не только эластичность хрящей, но и плотность костей. Из-за гормональных нарушений они теряют кальций и становятся более хрупкими. В первую очередь страдают субхондральные кости — те, которые определяют сустав. Поскольку костная ткань «разрезается», из нее в суставы проникают разные компоненты, например кристаллы кальция. Это становится причиной воспаления синовиальных оболочек, то есть развивается остеоартроз.

Одна из тяжелых форм артроза — коксартроз (обменные наруше-

ния в тазобедренном суставе). Он возникает из-за врожденной аномалии — вывиха тазобедренного сустава. Если сустав не был вправлен или неправильно лечился, с возрастом может развиваться коксартроз.

Способствуют развитию артроза ушибы, переломы, вывихи, повреждения связок суставов или многократные микротравмы. Именно последние приводят к развитию артроза у работников некоторых профессий.

#### **КАК УМЕНЬШИТЬ НАГРУЗКУ НА СУСТАВЫ ПРИ ОСТЕОАРТРОЗЕ**

- Не набирайте лишний вес.
- Если у вас поражены тазобедренные или коленные суставы, при ходьбе пользуйтесь тростью или палкой.
- Если вам надо встать на колени, подложите под них подушку.
- При поражении суставов больших пальцев ног тщательно выбирайте обувь. Она должна быть удобной, мягкой, не давящей на суставы, но в то же время хорошо поддерживающей их.

Например, шахтеры и футболисты страдают от артроза коленных, локтевых и плечевых суставов; для секретарей, машинисток и ткачих не редкость артроз мелких суставов кистей.

К остеоартрозу коленных суставов ведут избыточный вес и плоскостопие. Как первое, так и второе увеличивает нагрузку на них. Плоскостопие меняет осанку человека: тело приобретает неестественное положение, и нагрузка на суставы перераспределяется. Если вы весите 80 килограммов, то, стоя на ногах, каждому своему колену вы даете нагрузку в 40 килограммов, во время неспешной ходьбы нагрузка увеличивается в 4 раза, во время бега — в 6 раз. Чтобы не доводить дело до болез-



ни, надо всеми возможными способами устранять факторы риска: худеть, исправлять осанку, не допускать избыточных физических нагрузок, чередуя нагрузку на суставы с отдыхом. При плоскостопии необходимо подобрать подходящие супинаторы. Обувь должна быть удобной. Женщинам придется отказаться от высоких каблуков-шпилек. Иногда помогает ношение наколенников из плотной эластичной ткани. Они снимают с суставов часть нагрузки.

Людям, генетически предрасположенным к этому заболеванию (то есть тем, в чьих семьях болели остеоартрозом), следует знать, что для них избыточный вес, чрезмерные физические нагрузки и плохая осанка — дополнительные факторы риска.

Что же касается естественных процессов старения, то сейчас существуют препараты, содержащие основные компоненты суставного хряща. Они очень полезны при манифестном остеоартрозе, то есть при появлении болей в суставе.

### **КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БОЛИ**

**Тупую, ноющую боль в суставах может облегчить тепло. Для этого наполните пластиковую бутылку горячей водой (не кипятком!), оберните ее полотенцем, чтобы от бутылки исходило легкое тепло, и приложите к ноющему суставу. Избавиться от боли помогут процедуры электротерапии, а также иглоукалывание.**

Но даже если вы молоды, не страдаете ни ожирением, ни плоскостопием и с наследственностью у вас порядок, все равно необходимо

заботиться о суставах, не перегружать их, иначе вы рискуете заработать остеоартроз. Это не значит, что надо улечься на диван и вставать с него только в случае крайней необходимости. Я лишь предлагаю оптимизировать нагрузки. Это полезно всем, а особенно тем, у кого болезнь уже обнаружена.

При остеоартрозе тазобедренных, коленных и голеностопных суставов следует меньше бегать, прыгать, приседать, поднимать тяжести. Не стоит ходить быстрым шагом по пересеченной местности. Не менее вредно подолгу сидеть и стоять в одной позе — это ухудшает приток крови к больным суставам. Поэтому старайтесь чередовать периоды нагрузки с периодами покоя: 15-20 минут — нагрузка, 5-10 минут — отдых. Разгружать суставы ног лучше лежа или сидя с выпрямленными ногами. Избавьтесь от привычки поджимать ноги под стул и сидеть, положив ногу на ногу.

Несмотря на такие ограничения, при остеоартрозе рекомендуется вести активный образ жизни. Хороший способ поддержания мышечного тонуса — ходьба в удобной обуви по ровной местности в умеренном темпе. Старайтесь ежедневно совершать прогулки по 20-30 минут. Главное — не торопиться.

Оптимальный вид спорта при заболеваниях опорно-двигательного аппарата — плавание. В воде с суставов полностью снимается нагрузка тела, а мышцы отлично работают. Полезны занятия на тренажерах и езда на велосипеде. Только ищите для катания ровные дороги. Зимой можно ходить на лыжах — скольжение тоже уменьшает нагрузку на суставы.



Александр Гармаев, кандидат медицинских наук

# Не кормите паразитов!



**Закончилось лето. Многие провели его на свежем воздухе в лесу, на дачах, в жарких южных странах — купались в водоемах, активно общались с домашними животными, ели дары садов и огородов, дети играли в песке. Несмотря на все радости отпускного сезона, не надо забывать, что лето и теплая осень — благоприятная пора не только для людей, но и для всего живого вокруг, в том числе для паразитов. Поэтому поговорим о глистных инвазиях (проникновениях), или гельминтозах. Ведь заболевания, которые вызывают паразитические черви (глисты, гельминты), — весьма неприятное явление**

## Незванные гости

В природе существует множество пищевых цепочек, составными частями которых являемся и мы сами.

Чтобы понять, что это такое, приведу наглядный пример. Трава, которая питалась солнечным светом и веществами, спрятанными в почве, кормит корову. А человек питается



молоком и мясом коровы. Вот и получается цепочка. Ученые утверждают, что большинство пищевых цепочек в природе устроены исключительно мудро и целесообразно. Выпадение одного из звеньев пагубно сказывается на всех прочих участниках. Тем не менее есть на земле существа, выпадение которых из пищевой цепочки вряд ли вызовет какие-либо сбои в других ее звеньях. По крайней мере сожалеть об этом звене никто не будет. Речь идет о паразитах.

Так устроено в природе, что любое живое существо имеет соседей, не похожих на себя. Если сосед живет с тобой мирно и взаимовыгодно, то его любят. Биологи называют его сапрофитом. А если сосед пришел незваным гостем, питается с твоего стола, да еще норовит тебе навредить, то такого соседа никто не любит. Биологи называют его паразитом. Паразиты есть у растений, у животных и, конечно же, у человека. Наиболее широко представлена группа паразитов, выбирающих в качестве среды обитания кишечник. Это, как правило, различные черви.

Вообще-то, черви — это не однородная масса одноликих созданий, они, как и люди, бывают разными. Существуют совершенно безвредные, например дождевые, есть и черви-паразиты, которые так и норовят проникнуть в организм человека (или животного) и начинают его активно использовать как источник пищи, благоприятную среду обитания и размножения. В результате такого неожиданного и весьма неприятного сожительства человек заболевает.

В настоящее время известно более 300 глистных заболеваний, к которым приводят в основном два ти-

па червей — *круглые (нематоды)* и *плоские (цестоды)*. Круглые глисты вызывают такие заболевания, как аскаридоз (аскариды), энтеробиоз (острицы), трихоцефалез (власоглавы), трихинеллез (трихинеллы). Плоские, а именно ленточные (цестодозы), черви вызывают тениаринхоз (бычий цепень, или солитер), тениоз (свиной цепень), гименолепидоз (карликовый, или крысиный цепень), дифиллоботриоз (лентец широкий), эхинококкоз (эхинококк). Есть еще черви-сосальщики, вызывающие описторхоз (двуустки кошачья и сибирская), фасциолез (двуустка печеночная).

Этих ужасных паразитов принято разделять на кишечных и внекишечных гельминтов. Как ясно из названия, в первом случае глисты и их личинки живут в кишечнике, а во втором — вне его: в мышцах, легких, печени и других органах. С током крови они могут разноситься в любой уголок человеческого организма и надолго беззаботно обосновываться там.

Наиболее распространенными глистными заболеваниями считаются кишечные: энтеробиоз (острицы) и аскаридоз (аскариды). У детей чаще всего паразитируют круглые черви — аскариды, острицы и власоглавы, вызывая трихоцефалез.

Конечно, природа все предусмотрела, она подготовила организм человека к встрече с незваными «интервентами», создавая против них несколько защитных барьеров. Глисты могут погибнуть уже при попадании в рот — под действием особых ферментов. Если все же они прорываются через эту преграду, их, скорее всего, остановит агрессивная кислая среда желудка. Если и она не стала преградой, их встре-



чает местный иммунитет кишечника. Он заключается в выработке антител к чужеродным антигенам, в результате чего уничтожаются самые стойкие. Когда же организм ослаблен, особенно после тяжелой болезни или мощной лекарственной терапии, все эти естественные преграды, к сожалению, теряют свою силу и в нужный момент не помогают — глисты попадают в кишечник или другие органы человека и благополучно развиваются в половозрелых особей.

### Как заражаются глистами?

Чаще всего заражение происходит так называемым орально-фекальным путем. Как правило — через загрязненную испражнениями почву при несоблюдении обычных санитарно-гигиенических правил и норм (если не мыть руки и не чистить ногти после работы с землей, употреблять в пищу грязные овощи, фрукты и ягоды, которые лежали на земле). Дети, играющие с домашними животными, позволяющие собакам и кошкам лизать свое лицо, могут заразиться гельминтами от них. Не последнюю роль в заражении глистами играют мухи и другие летающие и ползающие насекомые. На своих лапках и хоботке они переносят яйца глистов на продукты питания. Заражение глистами возможно и при случайном заглатывании воды при купании в водоемах.

Источниками гельминтов могут стать недостаточно термически обработанные мясо (особенно свинина) и рыба. Для полного уничтожения личинок и яиц глистов они должны подвергаться основательной термической обработке. Большое количество яиц гельминтов может

находиться в неочищенной колодезной воде. Поэтому, живя на даче или в деревне, обязательно пользуйтесь бактерицидным фильтром и кипятите воду. Остерегайтесь пить воду из открытых водоемов.

Общеизвестно, что глистные инвазии — прежде всего детская проблема. Ведь у детей защитные барьеры организма еще не сформировались, а уровень кислотности желудка меньше, чем у взрослого. К тому же малыш активно осваивает мир, ему непременно хочется попробовать каждый предмет на вкус — он тащит в рот все, что попадает на пути. Именно дети чаще всего не только болевают сами, но и заражают остальных членов семьи. Поэтому за ними нужен постоянный контроль со стороны взрослых.

### Глистная инвазия и сопутствующие ей болезни

В зарубежной печати в конце 80-х годов появились сообщения о том, что практически каждый человек является носителем паразитов — микробов, вирусов, гельминтов, живущих за счет хозяина и являющихся истинной причиной многих его хронических заболеваний. Идея о паразитарном возникновении болезней, в том числе самых тяжелых, не нова. Как известно, паразиты способны жить в организме человека годами, даже десятилетиями, приспособившись к самым неблагоприятным для себя условиям и никак себя не проявляя. Активизируются же они тогда, когда у их носителя снижается иммунитет.

О наличии в организме человека различных паразитов можно говорить, когда у него появляется слабость, он худеет, а иногда, на-



оборот, прибавляет в весе. Его начинают мучить головные боли и головокружение, периодически болит живот, подташнивает, появляются запор или понос.

Следствием паразитарной или микробной инвазии могут быть и различные кожные заболевания — псориаз, нейродермит, герпес, экзема, обычные угри и прыщи, себорея, папилломы, трещины на пятках, отслоение и ломкость ногтей, а также воспалительные процессы в носоглотке, в придаточных пазухах носа, в половых органах. Имеются сведения о том, что иногда причиной храпа также является наличие в организме паразитов.

Противопаразитарная терапия помогла многим избавиться от болезней, от которых они безуспешно лечились годами. Так что, если вас беспокоят какие-либо хронические заболевания, которые длительно не поддаются стандартному лечению, попробуйте обследоваться на наличие гельминтов.

### **Особенности гельминтозов**

В клиническом течении гельминтозов выделяют две основные фазы: острую (первые 2-3 недели после заражения) и хроническую (длящуюся от нескольких месяцев до многих лет и даже десятилетий). Для каждого вида гельминтов существует определенный уровень численности паразитов, при котором

## **ЛУЧШИЕ ИСТОЧНИКИ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ**

### **УМОРИТЬ ЧЕРВЯЧКА**

Народная медицина предлагает много способов изгнания глистов. Но чтобы лечение было более эффективным, желательно знать, какая из разновидностей паразитов поселилась в вашем организме, так как разные средства действуют на них по-разному. Для этого необходимо проконсультироваться с врачом и пройти обследование. Следует также иметь в виду, что противоглистное лечение противопоказано во время менструаций, при беременности, лихорадочных состояниях и кишечных заболеваниях.

#### **При острицах**

♦ Сварить в стакане молока большую головку чеснока до мягкости. Молоко процедить, остудить и сделать с ним клизму, оставив ее на всю ночь. Взрослому человеку для клизмы требуется целый стакан, ребенку достаточно 1/4-1/2 стакана. Делать такие клизмы надо в течение недели.

♦ 1 ст. ложку цветков пижмы залить 0,5 л кипятка, кипятить 10-15 минут, процедить. Вводить клизмой 1 раз в день (задерживать на 5 минут). Средство годится только для взрослых.

♦ 1 ч. ложку полыни горькой залить 2 стаканами кипятка. Охладить, процедить. Принимать по 1-2 ст. ложки 3 раза в день за 20 минут до еды.

#### **При аскаридах**

♦ 3 ст. ложки цветков и листьев пижмы обыкновенной залить стаканом кипятка, настоять в течение



часа, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

♦ 1 ст. ложку измельченного семени полыни цитварной смешать с медом и съесть в промежутке между приемами пищи (лучше в этот день есть очень мало), а затем принять слабительное.

## При солитерах

♦ Сырые, очищенные от кожуры семена тыквы (обязательно с тонкой зеленой кожицей) есть в неограниченных количествах в течение 10-14 дней.

♦ Съесть натощак около 100 г сырых очищенных тыквенных семечек с зеленой кожицей, а через час выпить маленькими глотками стакан молока, в котором была сварена головка чеснока. Через полчаса выпить сильное слабительное, а еще через 1,5-2 часа сделать клизму с теплой водой, в которой тоже предварительно сварить головку чеснока.

♦ Смешать в равных частях цветки пижмы, траву полыни горькой, цветки ромашки. 2 ст. ложки этой смеси залить 0,5 л кипятка в термосе, оставить на ночь, затем процедить. Пить натощак по стакану утром и вечером в течение 3-5 дней.

♦ Измельчить 4 ст. ложки незрелых грецких орехов, залить их стаканом чуть подсоленного кипятка, дать настояться полчаса, затем отцедить жмых. Полученную жидкость выпить в течение дня, принимая соленое слабительное (карлварская или глауберова соль). Эффективно как против солитеров, так и против круглых глистов.

Валентина Яраева

возникают клинические проявления.

Проявления острой фазы при аскаридозе наблюдаются уже на 2-3-й день, при большинстве других гельминтозов — через 2-3 недели. А, например, при филяриозах инкубационный период длится 6-18 месяцев. В этот период возникают лихорадка, зудящие высыпания на коже, отеки, увеличение лимфатических узлов, боли в мышцах и суставах. На этом фоне нередко развиваются катаральные явления, пневмонии, плеврит, боли в животе, желтуха и диспепсические расстройства.

В хронической фазе при большинстве кишечных гельминтозов паразитирование единичных особей протекает обычно бессимптомно, и только при наличии гельминтов крупных размеров наблюдаются какие-либо симптомы. В хронической фазе в основном преобладают симптомы и синдромы (совокупность симптомов), отражающие нарушение функции органа или системы, в которых паразитирует возбудитель или которые находятся под воздействием его патогенных факторов.

И все же для гельминтозов характерно сравнительно медленное развитие болезни, нередко с длительной компенсацией. Со временем человеческий организм отравляется продуктами жизнедеятельности глистов. У больного повышается утом-



ляемость, ухудшается или, напротив, усиливается аппетит, появляются головные боли. Нарушается работа пищеварительного тракта: появляются боли в животе, поносы, запоры, тошнота или рвота. Повышение чувствительности к аллергенам — тоже результат бурной жизнедеятельности глистов. Последствия могут быть очень неприятными — от кожных высыпаний до бронхиальной астмы. Еще одно отрицательное действие глистов состоит в том, что они ослабляют иммунную систему.

Очень часто больные жалуются на отсутствие (реже повышение) аппетита, отрыжку, слюнотечение. Бывает общее недомогание, снижение работоспособности, расстройство сна, снижение настроения.

Как уже говорилось, наиболее часто встречаются два вида гельминтозов — энтеробиоз и аскаридоз.

При энтеробиозе (его вызывают острицы) возникает интенсивный зуд в области ануса, усиливающийся в ночное время. Это происходит из-за того, что острицы откладывают яйца в кожу перианальной области.

От остриц особенно страдают дети. Ночью зуд в области заднего прохода и промежности настолько сильно выражен, что ребенок просыпается и плачет. Как правило, такие дети спят очень беспокойно, часто по ночам скрежещут зубами. Ребенок обычно расчесывает зудящие места, и яйца гельминтов попадают под ногти, на постельные принадлежности и белье, могут распространяться по квартире. Это создает условия для повторного самозаражения ребенка и заражения окружающих. Кстати, если заболевание

выявлено у одного из членов семьи, надо обследовать всех остальных.

У детей при острицах ухудшается аппетит, появляются рвота, тошнота или слюнотечение, отвращение к пище, особенно утром. Большинство жалуется на приступообразные боли в животе, чаще в околопупочной области. Отмечается неустойчивый стул. Меняется и настроение ребенка: он становится капризным, неуравновешенным, жалуется на быструю утомляемость и слабость. Часто снижается уровень гемоглобина в крови.

При аскаридозе (его вызывают аскариды) из-за особенностей миграции паразита в организме может начаться приступообразный сильный кашель. Часто появляется кожная сыпь. Аскаридоз при паразитировании большого количества гельминтов может осложниться кишечной непроходимостью, механической желтухой, панкреатитом.

В тяжелых случаях глистной болезни развиваются нарушения со стороны нервной системы: появляются длительные головные боли, головокружения. Могут возникнуть навязчивые движения, так называемые тики — мигание, шмыганье носом, подергивание плечами и др.

Вообще, клинические признаки заболевания зависят от вида глистов, их количества и местонахождения в организме. Вот характерные проявления других наиболее распространенных гельминтозов:

- ♦ **трихоцефалез (власоглавы):** в случаях интенсивной инвазии может сопровождаться геморрагическим колитом, а у детей иногда возникает выпадение прямой кишки;

- ♦ **анкилостомидоз (анкилостомы — круглые черви).** Распространен в тропиках и субтропиках, у нас



— в Краснодарском крае. Даже при умеренной интенсивности инвазии закономерно развивается железодефицитная анемия;

♦ **стронгилоидоз** (кишечная угрица — круглый червь). Распространен в тропиках и субтропиках, у нас — на Украине и на Дальнем Востоке. Наряду с разнообразными аллергическими компонентами и болями в животе нередко наблюдаются нарушения функции желчевыводящих путей;

♦ **трематодозы** (различные двуустки — сосальщики). Распространены в различных климатических поясах. Заражение происходит от сырой рыбы и раков. Закономерно развиваются хронический холецистохолангит, гепатит, панкреатит, возможны поражения различных отделов желудочно-кишечного тракта, наблюдаются также неврологические нарушения;

♦ **шистосомозы** (плоские черви). Встречаются только в тропиках. Характерный признак — появление капельки крови в конце мочеиспускания и дизурические расстройства. В клинической картине кишечного шистосомоза преобладают симптомы колита, а в периоды обострения процесса гемоколита с течением времени развиваются увеличение печени и селезенки, признаки портальной гипертензии.

♦ **филяриозы** (филярии — круглые черви). Поражают лимфатиче-

скую систему. Распространены в тропиках. В той или иной степени выражены аллергический синдром, увеличение лимфатических узлов, поражения глаз.

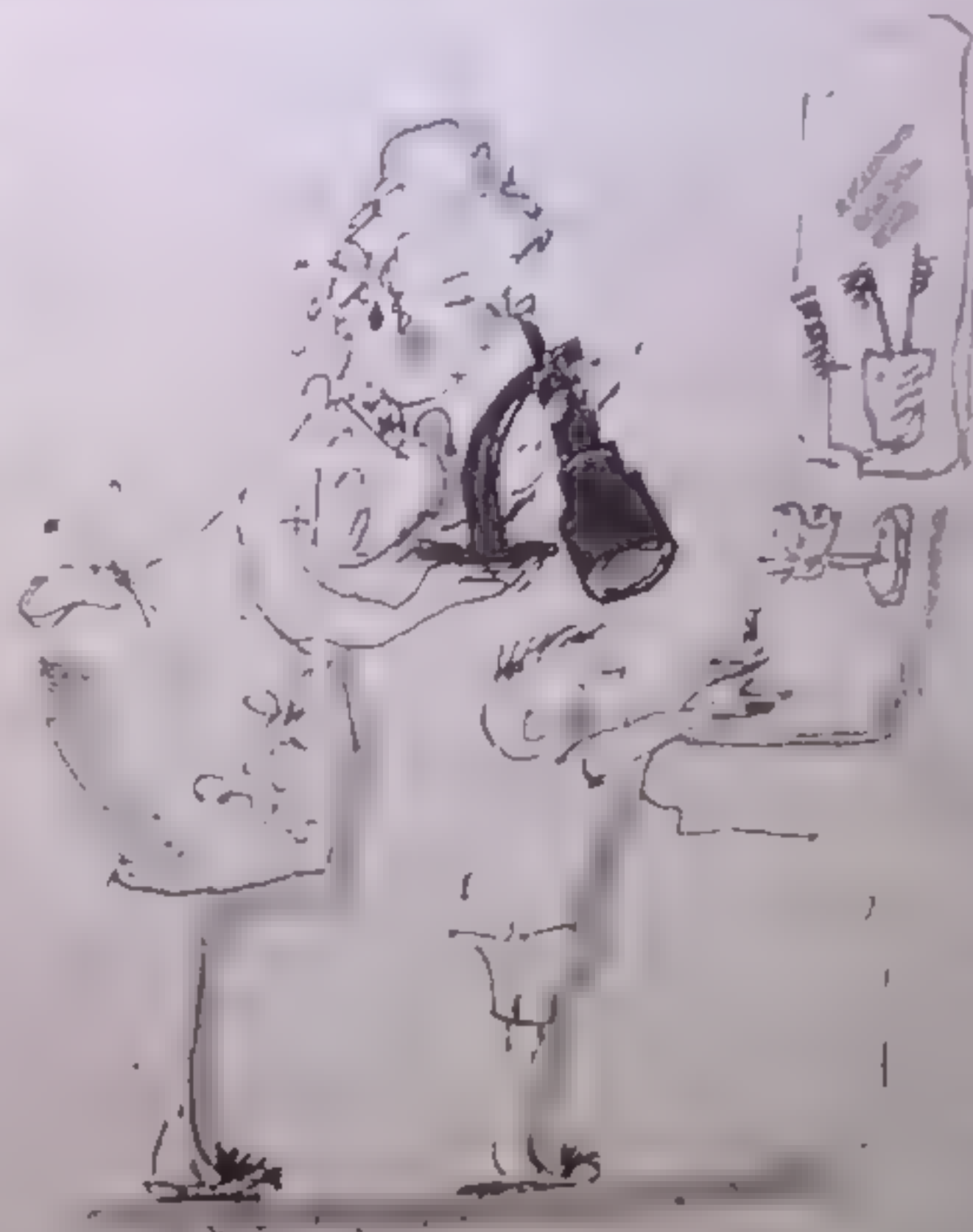
♦ **ларвальные цестодозы** (тканевые — например, эхинококк). Затрагивают различные органы и ткани. Они могут длительно протекать бессимптомно даже при наличии довольно крупных кист. В результате сдавления растущим пузырем в месте локализации у пациента появляются боли. Если эхинококк попадает в центральную нервную систему, возникают головные боли и усталость.

♦ **токсокароз**: выражается болями в животе, кашлем, неврологическими нарушениями, поражением глаз. Переносчиками этого вида глистов являются прежде всего собаки.

### Как обнаружить яйца глистов

При подозрении на глистную инвазию надо обратиться к врачу. Диагноз очевиден при непосредственном обнаружении гельминтов в стуле. Можно сдать обычный анализ

кала на яйца глистов, а также провести исследование крови в санитарно-эпидемиологической станции или специализированной лаборатории. Учтите: анализ кала не всегда показателен. Поэтому его зачастую приходится сдавать несколько раз. Есть такое наблюдение: во время полнолуния активность некоторых





гельминтов возрастает и повышается вероятность выявить их в кале.

Более объективным можно считать *гистологическое исследование кала* на наличие в нем гельминтов.

### Как лечиться

Для лечения гельминтозов люди издавна применяли самые разнообразные народные способы, иногда очень экзотические — заклинания, пляски с бубном у постели больного, протаскивание его над костром, приманивание червя на молоко и другие. Это похоже, скорее, на шаманство. Но отказываться от средств народной медицины не стоит. Хорошо известны противоглистны́е свойства многих растений — лука, чеснока, тыквы и тыквенных семечек, грецкого ореха, граната, зверобоя, полыни, пижмы, чабреца, мужского папоротника. Однако выявить вид гельминта может только врач — гастроэнтеролог, инфекционист или паразитолог. К тому же, чтобы лечение было эффективным, надо не только уничтожить паразитов, но и нивелировать последствия их деятельности — аллергизацию, анемию, дискинезию желчевыводящих путей и т.д.

Современная медицина обладает достаточными возможностями лечения глистных инвазий на всех стадиях паразитирования червей. И конечно, чем раньше начато лечение, тем лучше. Арсенал средств для лечения гельминтозов достаточно широк: это и медикаменты, и фитотерапия, и гомеопатические средства, и озонотерапия.

В зависимости от избирательного действия на гельминты все препараты делятся на группы. Одни из них усиливают перистальтику кишечника, за счет чего и достигается

эффект — гельминт удаляется из кишечника и может быть идентифицирован. Другие препараты убивают паразитов, повреждая их клеточные мембраны, нарушая углеводный обмен, угнетая аэробное дыхание, вызывая у них паралич мускулатуры и препятствуя развитию яиц.

Одно из основных требований в лечении гельминтозов — применение слабительных средств спустя некоторое время после приема противоглистных препаратов. Это нужно для того, чтобы парализованные и погибшие особи были выведены из кишечника. Обычно применяются солевые слабительные (магnezий сульфат), а также слабительные растительного происхождения, содержащие антигликозиды (сенна, жостер). Касторовое масло применять при гельминтозах нельзя!

Критерием выздоровления являются отрицательные результаты анализов кала на яйца глистов, полученные после лечения.

Профилактика гельминтозов — это прежде всего строгое соблюдение гигиены. Необходимо тщательно мыть овощи, фрукты и зелень. Не стоит есть плохо обработанные рыбу и мясо (особенно свинину). Нельзя пить сырую воду, особенно из открытых водоемов.

Дети должны спать на отдельных кроватях, приучите их подмываться перед сном. Если у ребенка обнаружены глисты, на ночь надевайте ему плотно сидящие трусики и коротко стригите ногти.

Если вы живете на даче, старайтесь правильно оборудовать отхожее место, фекалии необходимо обеззараживать. Проводите профилактику и лечение гельминтозов у ваших домашних животных. Берегите себя и своих детей.



# Как выйти из депрессии

*Так уж человек устроен, что любой стресс обязательно вызывает у него ту или иную реакцию: может подскочить давление, а может случиться и инфаркт. Но большинство впадает в депрессию. Согласно последним статистическим данным, депрессией страдает каждый пятый житель планеты. И что интересно, ей подвержены даже животные — обезьяны, собаки, кошки...*

## Депрессия — болезнь интеллектуалов?

Существует мнение, что депрессия (спад настроения) — это удел интеллектуалов, людей умственного труда. Но это не так. Настоящей, «эндогенной», депрессией может страдать человек любой профессии, а вот депрессивным реакциям, которые могут затянуться на многие месяцы, действительно, чаще подвержены люди, занимающиеся умственным трудом. Бывает, что стрессовая ситуация уже успешно разрешилась, а депрессия остается и, более того, усугубляется.

Депрессия проявляется по-разному. Одни люди как бы уходят в себя, становятся печальными и подавленными, они всегда мрачны, склонны к преувеличению негативных моментов. Другие делают себя раздражительными, порой взрывными или обидчивыми, капризными, как дети. Кто-то начи-

нает слишком много и громко разговаривать — это тоже достаточно явный признак развивающейся депрессии. У кого-то заметно снижается аппетит, расстраивается сон, снижается общий тонус — появляется вялость, разбитость, душевный дискомфорт.

На начальных стадиях депрессии человек начинает давать пессимистические оценки всему происходящему, часто «застревает» на волнующих, будоражащих воспоминаниях. Негативные эпизоды из прошлого постоянно всплывают в его сознании, порождая чувство душевной боли, печали, сожаления, раскаяния, обиды.

Есть еще один, пожалуй, наиболее часто встречающийся, но трудно распознаваемый вид депрессии, которую называют «скрытой», или «маскированной». Она обычно прячется под маской какого-либо заболевания, чаще всего соматического (телесного). Страдающие «скрытой» депрессией люди — основные паци-



енты на приеме у терапевтов, кардиологов, гастроэнтерологов. И действительно, у них так много различных проявлений депрессии, что это может запутать даже грамотного специалиста.

### Склонны ли вы к депрессии?

Большинству людей сложно разобратся в своих болезненных ощущениях и переживаниях. На помощь им может придти специальный тест, разработанный американским профессором психологии У.Цунгом.

Степень риска можно определить, основываясь на своем самочувствии за последние 2-3 месяца. Нужно ответить на 20 вопросов. Варианты ответов: а — редко, б — иногда, в — часто, г — почти всегда.

1. Я чувствую, что мне уныло, тоскливо, грустно.
2. Временами ощущаю желание заплакать.
3. У меня плохой сон.
4. В последнее время я теряю в весе.
5. У меня появились неожиданные запоры.
6. Бывают учащенные сердцебиения.
7. Я стал уставать без видимых причин.
8. Я стал беспокоиться по любому поводу и не могу подолгу оставаться на одном месте.
9. Я более раздражен, чем обычно.
10. Мне кажется, что другим будет легче, если я умру.
11. По утрам я чувствую себя лучше.
12. Я ем столько же, сколько и обычно.

13. Мне нравится знакомиться и общаться с интересными и привлекательными людьми.

14. Моя голова свежа, как обычно.

15. Мне легко делать привычную работу.

16. Я с надеждой смотрю в будущее.

17. Мне легко принимать решения.

18. Я ощущаю полноту жизни.

19. Я чувствую, что полезен, что люди во мне нуждаются.

20. Мне по-прежнему доставляет удовольствие то, что и раньше.

#### Критерии оценки.

С 1-го по 10-ый — ответы «отрицательные». Они оцениваются в баллах: а — 1, б — 2, в — 3, г — 4. Остальные ответы — «положительные». В них баллы подсчитываются по убывающей: а — 4, б — 3, в — 2, г — 1.

Сложите все баллы и оцените полученный результат.

*Менее 50 баллов* — риск небольшой. У вас сильная психологическая защита. Вы способны достаточно легко противостоять любым стрессорным ударам. Депрессия вам не грозит.

*50-60 баллов* — риск умеренный. Сложные психотравмирующие ситуации могут выбивать вас из привычной жизненной колеи. Вам нужно обучаться приемам психологической саморегуляции и на всякий случай иметь под рукой успокаивающие лекарственные травы.

*Более 60 баллов* — риск высокий. Вы можете впасть в депрессию. Ваша психологическая защита слаба. Вам, скорее всего, нужна помощь специалиста-психотерапевта.



## Как выходить из депрессии

Тем, кто уже начал запутываться в «паутине» депрессии, кто чувствует себя покинутым, одиноким и без-

мать других и простить тех, кто вас обидел. Сделайте им навстречу первый шаг, хотя бы мысленно.

- ♦ Утром вставайте с рассветом, наблюдайте за просыпающейся природой в широко раскрытое окно и уверенно скажите себе, что новый день принесет вам хорошее настроение. Дело в том, что одной из причин депрессии является гормон меланин, выработка которого увеличивается ночью и уменьшается при первых лучах утреннего солнца. Сила естественного света способствует



защитным, кто хотел бы ослабить негативные переживания, хочу дать несколько рекомендаций.

- ♦ На ночь, уже находясь в постели, проведите такой тренинг. Представьте себе небольшой скалистый остров посреди моря. На вершине острова — высокий маяк. Его стены такие прочные и толстые, что даже сильные ураганные порывы ветра ему не страшны. Из окон верхнего этажа днем и ночью, в хорошую и плохую погоду он посылает мощный луч света, служащий ориентиром для судов. Он — символ безопасности для людей на берегу. Вообразите себя этим маяком. Постарайтесь ощутить в себе внутренний источник света — того, который никогда не гаснет. Найдите в себе силы пони-



Фото Виктора Ахлюмова

значительному снижению содержания в крови этого гормона.

- ♦ В свой привычный утренний комплекс физических упражнений желательно включить и несколько



элементов из так называемой *гимнастики хорошего настроения*.

1. Наморщите лоб, чтобы кожа на нем собралась в «гармошку», затем расслабьтесь. Запомните это ощущение расслабления, чтобы потом его легко было воспроизвести. Повторяйте по 10-15 раз до появления приятного утомления в мышцах лба.

2. Закройте глаза, как можно сильнее сожмите веки. Не раскрывая глаз, расслабьтесь. При этом могут слегка напрягаться височные мышцы. Положите на виски пальцы, чтобы проверить, насколько значительны ваши усилия. Это упражнение даст отдохнуть утомленным глазам, а также отучит вас щуриться и хмурить брови, как бывает при эмоциональном напряжении.

3. Встаньте перед зеркалом и улыбнитесь себе. Если не получается, сначала постройте своему отражению в зеркале забавные «рожицы». С самого раннего утра учитесь, как говорят американцы, «хранить улыбку».

Эти простые упражнения для тренировки мышц лица помогут снимать общее напряжение, а также наваливающиеся эмоциональные проблемы. На протяжении всего дня постарайтесь находить маленькие «окошки» в делах, чтобы почувствовать себя ребенком: дурачьтесь, смейтесь, прыгайте на одной ноге, напевая любимую мелодию. Не бойтесь такого нестандартного поведения, именно оно сохраняет нервную систему.

♦ Есть еще один способ вырваться из плена депрессии.

Примите удобную позу, закройте глаза, расслабьтесь. В течение 10 минут вспоминайте свою жизнь. Начните с самых ранних лет. Но старайтесь вспоминать только хоро-

шие, позитивные моменты — каждое свое достижение, каждый поступок, которым вы можете гордиться. Обратите особое внимание на те проблемы, которые без вашей помощи не были бы разрешены, на те события, которые без вашего участия приняли бы совсем иной, худший, оборот.

Предавайтесь таким воспоминаниям ежедневно, когда выдается свободное время, а особенно — если начинается приступ депрессии. Конечно, самоуважение, вера в свои силы вернутся к вам не сразу, но это обязательно наступит.

Для усиления и углубления подобного «позитивного самоанализа» постарайтесь записывать каждый из вспомнившихся эпизодов. Затем через некоторое время перечитайте эти записи более отстраненно, как бы глазами объективного наблюдателя. Все, что позволяет вам уйти от черных мыслей, все, что позволяет самоутвердиться, является в данном случае лечебным фактором.

♦ При нервном возбуждении, раздражительности, бессоннице хорошо помогают *успокаивающие чаи*.

1. Возьмите по 2 части листьев мяты перечной и вахты трехлистной, по 1 части корня валерианы и шишек хмеля. 2 ст. ложки этой смеси заварите 2 стаканами кипятка, настаивайте 20 минут, процедите. Пейте по 1/2 стакана утром, днем и на ночь.

2. Возьмите 2 части корня валерианы, 3 части цветков ромашки, 5 частей плодов тмина. 2 ст. ложки смеси заварите 2 стаканами кипятка, настаивайте 20 минут, процедите. Пейте по 1/2 стакана утром и вечером.



3. Возьмите по 1 части корня валиерианы и шишек хмеля, по 2 части листьев мяты и пустырника. 1 ст. ложку смеси залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 20 минут, процедите. Пейте по 1/2 стакана утром и вечером.

♦ Если депрессивные проявления сочетаются с общим упадком сил, снижением работоспособности, гипотонией, вам поможет жидкий экстракт элеутерококка, обладающий стимулирующим и тонизирующим действием.

♦ Еще древние лекари использовали при невротических состояниях изюм, которому, как, впрочем, и винограду, приписывались (не без основания) бодрящие, освежающие свойства. Способность улучшать настроение, повышать жизненный тонус отмечена также у айвы, груши и особенно у бананов. Недавно французские медики изготовили из бананов специальные таблетки, способные ослаблять депрессивные переживания и улучшать тонус кровеносных сосудов.

♦ Свойство повышать настроение замечено у известной в средней полосе России огуречной травы. Кстати, о ее полезных качествах знал еще Гёте. По воспоминаниям современников, его любимым блюдом был соус, приготовленный из огуречника с добавлением щавеля, крапивы, мяты, петрушки, укропа, яиц, лука, с заправкой из простокваши и лимонного сока. Выраженными антидепрессивными свойствами обладают кинза, базилик, сельдерей.

♦ При депрессии, сопровождающейся астенией, утомляемостью, общей слабостью, снижением работоспособности, рекомендуется прием натуральной цветочной

пыльцы. Принимать ее следует 1-3 раза в день по таблетке перед едой (гранулы — по 1 ч. ложке 3 раза в день между приемами пищи). Эта чудодейственная природная биодобавка активизирует жизненные силы, оказывает стимулирующее влияние на иммунную систему, предохраняя организм от заболеваний.

♦ Трава адонис (горицвет) издавна известна как средство, не только успокаивающее нервную систему, но и повышающее жизненный тонус. Отвар адониса (5 г травы на 100 мл воды) надо принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день. (Соблюдайте дозировку — это сильнодействующее средство!)

♦ При астенических депрессиях в качестве тонизирующего средства, особенно при физическом и умственном переутомлении, поможет настойка аралии маньчжурской. 20 г корней аралии залить 100 мл 70%-го спирта, настаивать 2 недели в темной посуде, процедить, хранить в прохладном месте. Принимать по 30-40 капель 2-3 раза в день в течение 20 дней. Можно пользоваться и аптечным препаратом аралии.

♦ Уже много веков известна сила целебных ароматов. Если у вас проблемы с нервами, головные боли, мучает бессонница, беспокоят негативные переживания, вам поможет лавандовое масло. Им следует растирать лоб и шею. Можно держать под подушкой в мешочке сухую лаванду. В воду для ванн неплохо добавлять по 6-8 капель эфирного масла базилика, ромашки, розы или тимьяна. А можно накапать одно из них на носовой платок и медленно вдыхать этот запах.

♦ Если вам очень тяжело, вспомните о «феномене шведских лесорубов». По статистике, шведы — лю-



ди, наиболее склонные к суицидальным действиям. Однако среди шведских лесорубов самоубийства практически отсутствуют. Ученые пришли к выводу, что причина — в тяжелой работе. Постоянная опасность оказаться под упавшим деревом способствует выделению организмом морфиноподобных веществ, сводящих к минимуму стрессорное воздействие. Кстати, это же происходит с участниками военных действий. Эндорфины, опиаты и другие внутренние «наркотики», выделяемые организмом во время физических нагрузок, снижают чувствительность к стрессам.

Становится понятным, почему люди, вышедшие на пенсию, часто впадают в депрессию. У них снижается привычный уровень физических и психических нагрузок, а значит, прерывается цепочка внутренней «наркотической» подкормки организма. Поэтому не ленитесь, нагружайте себя работой: физический труд — это естественная защита от стрессов.

♦ Хорошо помогает глубокое дыхание, или «самопогружение». Человек ложится на пол или на что-то твердое и начинает в течение 10 минут (и более) дышать — быстро и часто (в специальных группах под контролем психолога такой сеанс длится до полутора часов). При этом происходит погружение в особое состояние сознания за счет

гипервентиляции легких и сверхобогащения крови кислородом. В организме вырабатываются специальные наркотические вещества. Это очень мощная психотехника. После нескольких сеансов глубокого дыхания, как правило, исчезают все депрессивные переживания. Но это упражнение надо делать под контролем специалиста.

В заключение — еще несколько советов по преодолению депрессии.

♦ Не жалейте сил для любимого дела. Если вам работа в тягость, постарайтесь ее сменить.

♦ Помогайте тем, кто нуждается в вашей помощи — так вы повысите самоуважение и избавитесь от стрессов.

♦ Понаблюдайте за собой. Выясните, что именно приводит вас в хорошее настроение, что вас радует, и стремитесь к этому.

♦ Делайте свою жизнь разнообразной. С детства нас приучают к режиму дня. Конечно, устойчивые привычки — это хорошо, но человеку необходимы импровизации. Совершайте время от времени неожиданные поступки.

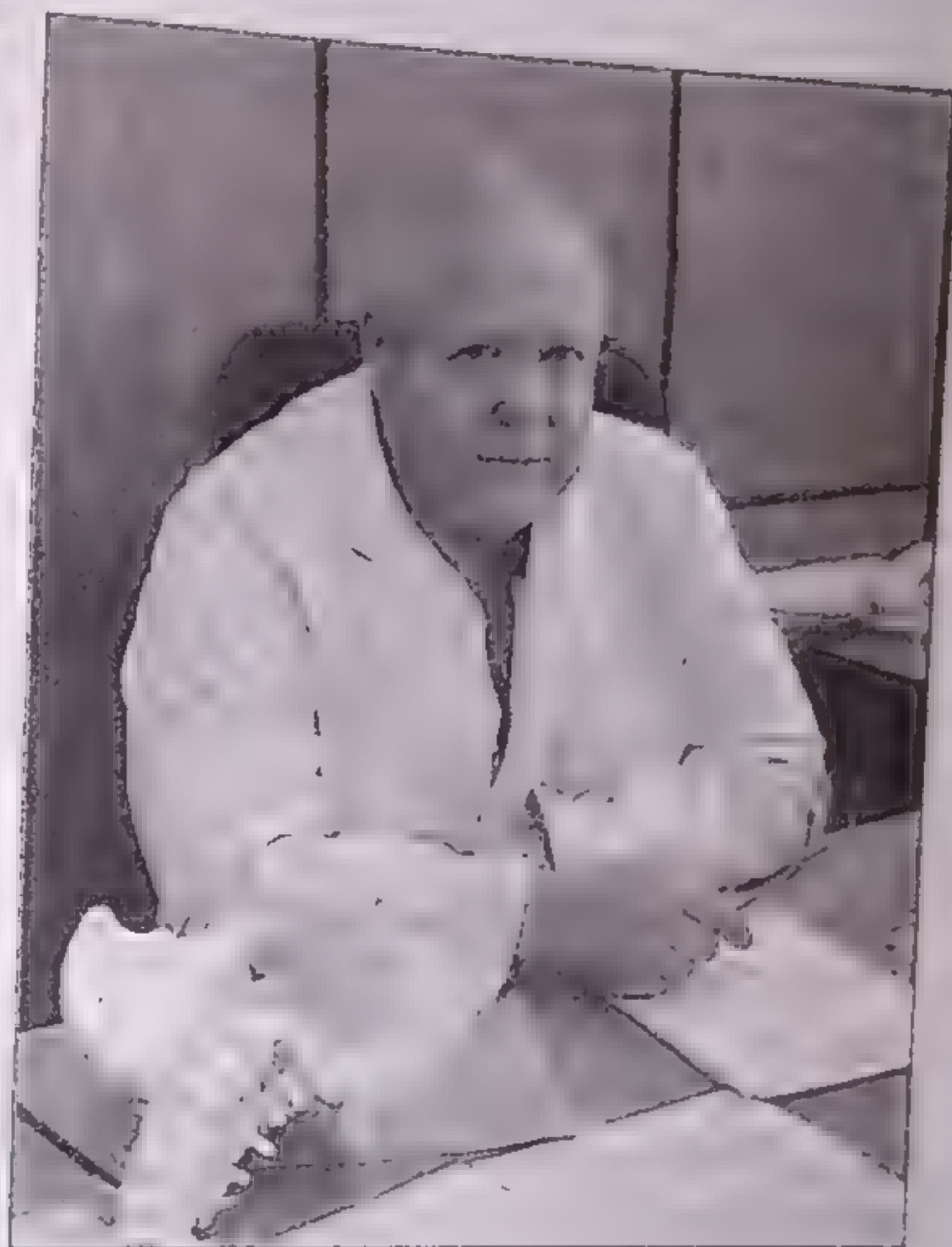
♦ Не бойтесь своего депрессивного состояния. Помните о «законе психологического маятника»: если сегодня вы счастливы, то неизбежно наступит и разочарование. И наоборот, если вам сейчас плохо, то подождите: на вашей улице тоже непременно будет праздник.





# ЮВЕЛИРНЫЙ ПОДХОД К ПОЗВОНОЧНИКУ

Услуги мануальных терапевтов сейчас предлагают многие медицинские центры. Больным обещают с ее помощью быстро избавиться от любых заболеваний позвоночника. Правда, стоят такие услуги в коммерческих учреждениях недешево. Чем руководствоваться в выборе специалиста? Это интересует многих читателей, ведь боли в позвоночнике беспокоят сегодня едва ли не каждого. Мы попросили рассказать об этом руководителя Центра мануальной терапии Министерства здравоохранения России, доктора медицинских наук Анатолия Болеславовича Сителя. В беседе с нашим корреспондентом профессор описал физиологические механизмы опорно-двигательного аппарата, охарактеризовал их нарушения и дал полезные рекомендации



## Мышцы разного цвета

Мудрая природа предусмотрела, чтобы человек мог свободно осуществлять свою важнейшую жизненную функцию — движение. Эту функцию выполняет опорно-двигательный аппарат.

Если представить себе опорно-двигательный аппарат человека как

систему рычагов и двигателей, то кости и суставы являются рычагами, а роль двигателей выполняют мышцы.

— Мышцы не случайно называют «душой движения», — рассказывает Анатолий Болеславович Ситель. — От того, в каком состоянии они находятся, напряженном или расслабленном, зависит и распределение



нагрузки на суставы и кости. Состояние мускулатуры ухудшается от частых стрессов, патологических процессов в организме и даже от присущей человеку привычки двигаться определенным образом. Ведь у каждого из нас особая походка, каждый принимает характерные позы в положениях сидя или стоя — этот комплекс привычек называют *двигательным стереотипом*, который зачастую отступает от физиологической нормы.

У человека, так же как у других млекопитающих и птиц, есть два типа мышц, различающихся по функциям, строению, по механизму обмена питательных веществ и даже по цвету. Вы замечали, что у курицы грудка белая, а голень гораздо темнее и красного оттенка? Это разные типы мышц. Первый, называемый *фазическим*, или *ловким*, предназначен для выполнения большой работы по движению (в данном случае — крыльев), а второй — для статических нагрузок по поддержанию тела. Так вот, на воздействие патологических процессов эти два типа мускулов реагируют в зависимости от своей основной функции: ловкие теряют мышечную силу и расслабляются, а статические, наоборот, спазмируются, повышая свой мышечный тонус.

В сегодняшней нашей жизни много ситуаций, вызывающих нервные переживания. Вспомните, как выглядит животное в момент опасности: шея напряжена, хвост опущен. У человека, испытывающего беспокойство, из-за биологических реакций точно так же напрягаются шея и поясница. И если психологическое напряжение постоянно, то статические мышцы, разгибающие

шею, спину выше лопаток и поясницу, спазмируются. Сгибатели же шейного отдела, ловкие мышцы грудной клетки, брюшного пресса, спины между лопатками, наоборот, расслабляются и теряют свою мышечную силу. Так постепенно происходит сдавливание нервов и сосудов, нарушаются кровообращение и нервная регуляция внутренних органов, а двигательные сегменты позвоночника блокируются. Но это только один из механизмов распространенных болей в спине.

### Беды позвоночника

Здоровье и молодость человека зависят от состояния его позвоночника, который служит не только главным стержнем тела, но и вместе с тем спинного мозга, проводником энергии, нервных импульсов и системы кровотока.

Позвоночный столб, это эластичное и пружинистое образование, состоит из 24 гибко соединенных между собой отдельных позвонков (7 шейных, 12 грудных и 5 поясничных), крестца (5 сросшихся позвонков) и копчика (еще 4-5 сросшихся позвонков). Подвижность всех их по отношению друг к другу обеспечивается хрящевыми прокладками — амортизаторами — межпозвоночными дисками, а также суставами, связками позвоночного столба и прилегающими к ним мышцами. Эти структуры образуют собой основной элемент позвоночника — двигательный сегмент. Какие бы движения мы ни выполняли, будь то подъем тяжелой штанги или тихое перелистывание книжных страниц, в работу всегда включаются определенные двигательные сегменты.

Суставы поясничных позвонков



устроены так, что при нагрузке по вертикальной оси, присущей прямоходящему человеку, они входят друг в друга, как пробка в бутылку. Но лишь в том случае, если правильно сформированы естественные физиологические изгибы: лордозы и кифозы. В норме мы имеем два изгиба вперед (лордозы) — в шейном и поясничном отделах, и два назад (кифозы) — в грудном и пояснично-крестцовом. Эти изгибы образуют уникальную спиралевидную форму позвоночника, которая обеспечивает гармоничное распределение нагрузки на все его структуры.

Самый великий труженик в двигательном сегменте — это межпозвоночный диск, выдерживающий невероятные нагрузки благодаря своему уникальному строению. Сверху и снизу его покрывают хрящевые пластинки, защищающие тела позвонков от чрезмерного давления. Ободком диска служит фиброзное кольцо, пластинки которого, сложенные наподобие луковицы, в центре соединяются с пульпозным ядром — наиболее важной частью диска. Это образование, имеющее вид двояковыпуклой чечевицы, представляет собой студенистый гель из полисахаридно-белкового комплекса. Он придает ядру высочайшую степень упругости и способность быстро впитывать и отдавать воду. Испытывая сжатие, студенистый амортизатор может уплотняться на 1-2 мм, а при растяжении, наоборот, увеличивать свою высоту.

Когда нагрузка на позвоночник возрастает (это происходит в момент поднятия человеком тяжести), ядро мгновенно связывает присутствующую в диске воду и становится упругим. Величина нагрузки зависит

и от положения тела. Если, например, человек принимает вес, согнувшись в пояснице, нагрузки на диск возрастают до немыслимых пределов. Профессор Ситель привел такие цифры: у человека с массой тела 70 кг, удерживающего 15-килограммовый груз при наклоне в  $20^\circ$ , нагрузка на 1 квадратный сантиметр диска между 5-м поясничным и 1-м крестцовым позвонками возрастает до 200 кг. Если же наклониться еще ниже, под углом в  $70^\circ$ , то нагрузка возрастет до 300 кг! Немудрено, что при многократном таком напряжении фиброзное кольцо может не выдержать и дать трещины, через которые ядро постепенно выдавливается, как зубная паста из тюбика. Тогда возникает грыжа межпозвоночного диска, появляется сильнейшая боль, движения ограничиваются.

Но если бы проблемы позвоночника заключались только в правильном распределении нагрузок! Увы, сегодня выражение «остеохондроз — болезнь века» стало чуть ли не поговоркой. Остеохондрозом страдают люди всех возрастов. По данным Всемирной организации здравоохранения, эта болезнь охватывает до 80 процентов населения земного шара.

— Остеохондроз, или, как мы его называем, дискогенная болезнь, развивается после тридцати лет у всех людей, а у некоторых и вовсе с детского возраста, — говорит профессор Ситель. — Дистрофический процесс в костной и суставной тканях начинается с дегенерации студенистого ядра, приводящего к уплотнению межпозвоночных дисков, нарушению их питания и разрушению хрящей. Расстояние между позвонками уменьшается, по мере развития болезни возникают воспа-



ление и отек тканей, сдавление близлежащего спинномозгового нерва или сосуда, судорожное сжатие мышц, что причиняет человеку сильнейшую боль. При грыже межпозвоночного диска такая боль становится постоянной. Раньше это была забота только хирургов, теперь во многих случаях на помощь приходят точные, выверенные приемы мануальной терапии. В нашем центре разработаны методы лечения межпозвоночных грыж, сколиоза (искривления позвоночника) I-II стадий, сосудистых патологий в шейном отделе. Не случайно Российский центр мануальной терапии был удостоен золотой и бронзовых медалей на Всемирной выставке изобретений в Бельгии.

Человечество просто запрограммировано на остеохондроз — таким образом нам приходится расплачиваться за вертикальный способ хождения. Исследованиями установлено: почти у всех представителей homo sapiens (90-96%!) физиологические изгибы позвоночника сглаженные, у остальных, наоборот, чрезмерно увеличенные. И то и другое неминуемо приводит к болезни.

Профессор Ситель обращает внимание и на генетические нарушения, передаваемые многим по наследству. Люди рождаются с каким-либо недоразвитием в строении позвоночника или его двигательных сегментов: встречаются, к примеру, аномалии межпозвоночного диска, отсутствие некоторых суставных отростков или части позвонка.

— Очень многие получают травматические повреждения позвоночника при рождении, даже если роды были вполне физиологичными. По нашим наблюдениям, у 80-90% де-

тей болезни позвоночника развиваются именно по этой причине. К примеру, у очень многих отмечается небольшая разница в длине ног, которая тем не менее с годами влечет за собой перекос тазовых костей и мышц, а в результате — болезнь позвоночника. Поэтому родители должны обращать внимание на любые асимметрии в строении тела малыша, на движения ребенка. Чем раньше ребенок с нарушениями опорно-двигательного аппарата попадет на прием к мануальному терапевту, тем легче их исправить и не допустить развития болезни. Во всяком случае, это нужно успеть сделать до 19-20 лет, когда происходит окостенение скелета. К сожалению, пациенты обращаются к нам, когда их начинают мучить боли, хотя болезнь развивается задолго до этого.

Среди объективных причин, приводящих к развитию дегенеративных процессов позвоночника, не на последнем месте стоят патологии внутренних органов — болезни сердца, печени, почек, желчного пузыря, гинекологические заболевания и прочее. И это не удивительно — позвоночник со спинным мозгом связан со всеми внутренними органами иннервацией, системой кровообращения, и потому любое неблагополучие на одном участке рано или поздно сказывается на другом. Более того, доказано, что в основе любого заболевания человека всегда лежит какая-то патология позвоночника.

Наконец, преждевременному старению опоры нашего тела способствует гиподинамия, в том числе многочасовое сидение за компьютером, да еще за неприспособленными



для этого столами. Добавляют бед травмы и микротравмы, получаемые при поднятии тяжестей, при неправильных физических нагрузках. Провоцирующими факторами являются переохлаждение и перегревание.

### **«Цивилизованный» врач — кто он?**

Это может показаться странным, но Анатолий Болеславович Ситель критически относится к массовой физкультуре и спорту. Он убежден: при групповых занятиях человек меняет свой двигательный стереотип, а это способствует дальнейшим патологическим изменениям.

— У каждого из нас своя индивидуальная конструкция скелета с присущими ему «поломками», своя картина спазмированных и расслабленных мышц. Как можно исправить ее одинаковыми для всех упражнениями? — задает он вопрос и тут же отвечает на него: — Нужно подобрать каждому человеку такую систему тренировок, которая, подобно йоге, будет состоять из оптимального чередования напряжения и расслабления мышц.

По мнению профессора Сителя, ее может разработать лишь тот специалист, который сумеет учесть присущие пациенту особенности, — «цивилизованный», то есть высокопрофессиональный мануальный терапевт.

Анатолия Болеславовича не случайно волнует престиж мануального терапевта. Это лечебное направление, которое еще не так давно, в советское время, не признавалось официальной медициной, сейчас стало интенсивно развиваться. И

сегодня в сфере мануальных услуг, как ни в какой другой, появилось очень много если не откровенных невежд и шарлатанов (под маркой «мануологов» сегодня работают даже массажисты!), то просто недобросовестных врачей, обещающих быстрое и полное избавление от болей в спине — разумеется, за немалую цену. Коммерциализация этих услуг очень высока, потому что на них есть спрос. Например, только в Москве по справочнику числятся 119 частных центров мануальной терапии, и расценки там очень высокие. Но когда «правка» позвоночника имеет целью получение дохода, вопрос о противопоказаниях к мануальной терапии даже не встает. В результате у многих больных возникают осложнения.

— Настоящая мануальная терапия у нас только начинает развиваться, и пока, к сожалению, ее компрометируют доморощенные лекари, которые берутся лечить любые недуги «на ощупь», забывая об ответственности за здоровье больного, — говорит А.Б.Ситель. — Скажу без

*Центр мануальной терапии МЗ России  
(поликлиника № 216 г. Москвы):  
Регистратура ☎ (095) 433-33-80*

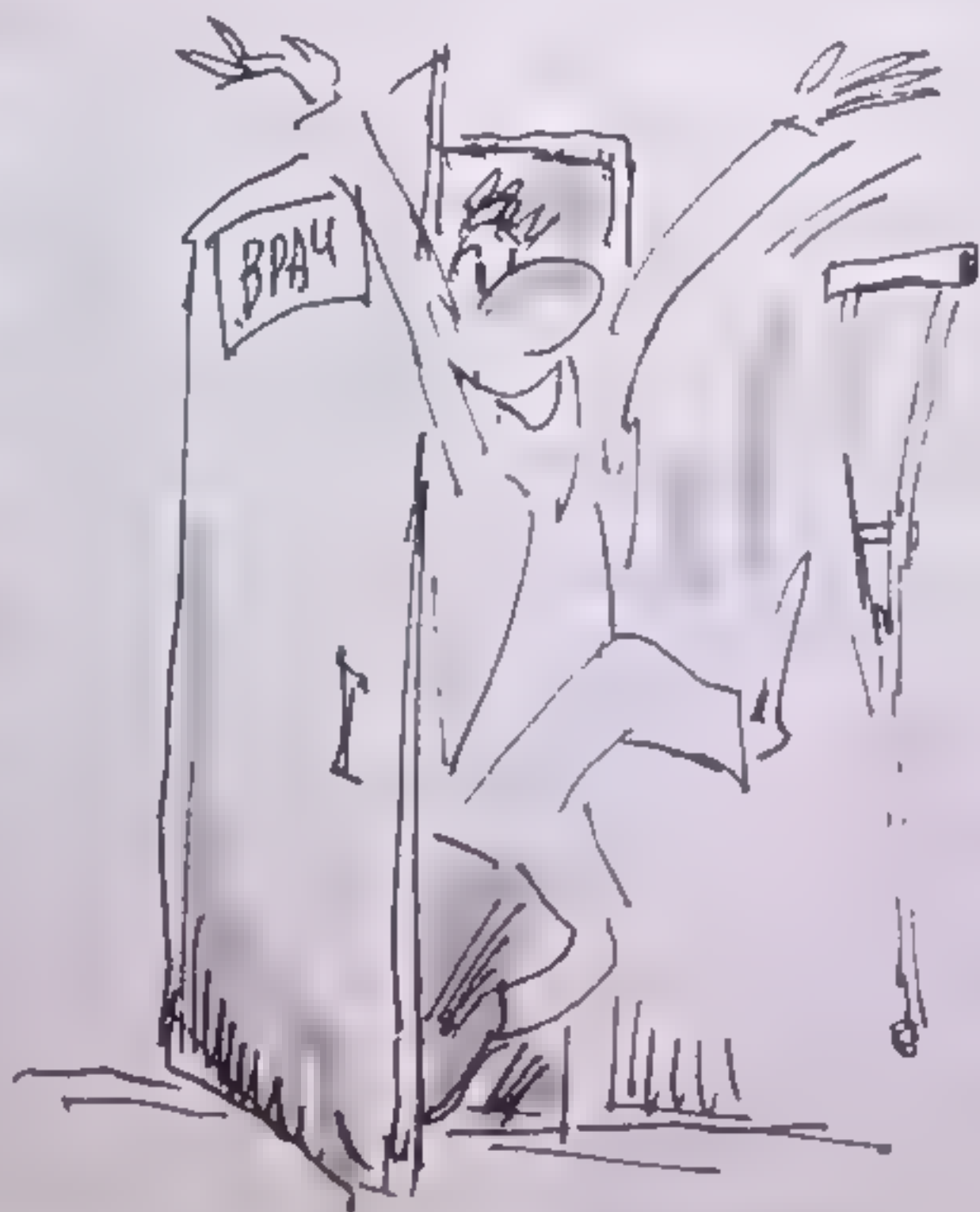
преувеличения: мануальный терапевт занимается почти боевым искусством: одно неверное движение, изменение угла поворота — и человека можно искалечить. Наш метод — небезопасный вид лечения по определению. Истинный мануальный терапевт должен быть ювелиром! Помимо искусного владения приемами, он обязан обладать суммой



научных знаний в области анатомии, физиологии, ортопедии, неврологии и биомеханики человека и уметь применять эти знания на практике.

Как же распознать высокопрофессионального врача? Первым делом, по его предложению начать лечение с тщательного обследования. Сегодня не случайно прививается новое название мануальной терапии — мануальная медицина, которая, помимо лечебных приемов, предусматривает предварительное обследование всех отделов позвоночника с помощью мануальной диагностики. Врач, владеющий такими приемами, может с математической точностью выявить самое незначительное ограничение естественной подвижности суставов, нарушение функции связок и мышц. Свои выводы он затем проверяет на основании рентгенографии, УЗИ и томографии.

Вот почему в руководимом А.Б.Сителем Центре мануальной терапии Минздрава РФ (он же городская поликлиника № 216 г. Москвы) лечение пациентов начинают со скрупулезного обследования, благо оснащённость учреждения позволяет это делать. К примеру, такой подход выявил, что из 100 больных, обращающихся сюда за помощью, в среднем у 24 имеются противопоказания к лечению методом мануальной терапии — опухолевые и инфекционные заболевания, острые травмы и воспалительные процессы в позвоночнике.



С другой стороны, многим пациентам после мануального лечения удается поставить более точные диагнозы. Скажем, обнаружилась разновидность сердечных заболеваний, которая непосредственно связана с состоянием межпозвоночных дисков — вертеброгенная кардиопатия. Она проявляется выраженными болями в сердце, хотя на ЭКГ изменений не наблюдается. По оценкам А.Б.Сителя, такой скрытой патологией позвоночника страдают до 70% пациентов, которым кардиологи ставят диагнозы ишемической болезни сердца или стенокардии. Исследуя больных с нарушениями кровообращения мозга и позвоночника, в Центре мануальной терапии часто диагностируют еще одну патологию — вертебробазилярную болезнь, которая проявляется голово-

кружением, мельканием мушек в глазах, спазмами кровеносных сосудов внутреннего уха и сетчатки глаза, приводящими к нарушению слуха и зрения. После сеансов мануальной терапии состояние таких больных значительно улучшается.

Может возникнуть вопрос: как усилием рук, пусть даже умелого специалиста, можно снять проблемы, возникающие в результате дистрофических процессов? Действительно, первозданная упругость хрящевой ткани или ее насыщенность влагой не восстановятся. Но если человек регулярно, не менее



двух раз в год, посещает мануального терапевта, то это дает возможность сохранять его опорно-двигательный аппарат достаточно работоспособным. Ведь крепость, надежность и слаженность действий конструкции нашего тела, как и любого механизма, зависят от качества и регулярности его «техосмотров».

Корректируя состояние двигателей-мышц, разрабатывая подвижность рычагов-суставов, поддерживая форму физиологических изгибов позвоночника и «сажая» позвонки друг на друга, мануальный терапевт делает то же, что опытный ремонтник с автомобилем.

Установка нормального двигательного стереотипа — это то же, что подтяжка узлов и креплений, активизация кровообращения в теле — та же смазка маслом. Но если о любимом авто мы привыкли постоянно заботиться, то разве с таким вниманием относимся к своему телесному механизму? Вопрос риторический.

Между тем, кто хоть раз попадал на прием к умелому мануальному терапевту, тот знает, насколько улучшается состояние после его работы. Релаксирующие разминания и точечный массаж в эпицентре боли расслабляют сжатые в спазме, скованные болью мышцы. А от силовых наклонов и скручиваний, уверенно и в то же время бережно направляемых врачом, увеличивается амплитуда движений суставов.

В результате активной мобилизации тракции-скручивания вдруг что-то хрустнет в немошной пояснице, и — о, радость! — отступает мучившая неделями боль... Как легко потом дышится, как розовеет

кожа, как прибывает во всем теле энергия! Хочется не просто бежать, а взлететь к небесам...

### Советы профессора Сителя

Для здоровья позвоночника очень важно нормальное состояние его поясничного отдела, который принимает на себя больше половины массы тела. Поддержание равновесия и устойчивости в этом отделе обеспечивается естественным изгибом кпереди — поясничным лордозом, а также сильными связками и физиологическим сращением крестцовых позвонков с тазовой костью. Для обеспечения хорошей подвижности межпозвоночные диски здесь особенно мощные. Человеку надо постоянно поддерживать эту подвижность в физиологических пределах, то есть сгибать и разгибать поясничный отдел, вращать его вокруг вертикальной оси и делать наклоны в разные стороны.

При ожирении, во время беременности, после операций на брюшной полости и просто с возрастом ответственные за эти движения мышцы ослабевают, что ведет к изменению поясничного лордоза. Это неблагоприятно воздействует на состояние позвоночника, мышц ягодиц, бедра и тазобедренного сустава, в котором даже может начаться развитие коксартроза.

Для профилактики таких нарушений в Центре мануальной терапии разработаны методы лечебной гимнастики, направленные на укрепление прямых и косых мышц живота и увеличение их силы.

Опишу одно из упражнений. Больной лежит на кушетке на спине. На его живот кладется груз (начиная с 1-1,5 кг). В медленном темпе, на



вдохе в течение 3-6 секунд он поднимает живот, на выдохе в 6-8 секунд — опускает. Вдохи-выдохи сопровождаются одновременным движением глазных яблок. Упражнение повторяется по 10-15 раз утром и вечером. Величина груза постепенно возрастает — за 2-3 года занятий она должна увеличиться до 20-30 кг.

Еще одно упражнение — также в положении лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы опираются о кушетку. Из этой позиции, не отрывая ног от кушетки, надо приподнимать туловище 12-15 раз. Выполнять два раза в день, утром и вечером. Как вариант — из этого же положения де-

лать вращения туловищем влево и вправо на 30 градусов.

А вот другие рекомендации А.Б.Сителя, соблюдение которых поможет как можно дольше обстать без болей в спине:

- ◆ поднимайте тяжести, приседая и держа спину прямо, ни в коем случае не сгибаясь в поясничном отделе, — это предотвратит разрыв фиброзного кольца и появление межпозвоночной грыжи;

- ◆ встав утром с постели, не нагружайте сразу же позвоночник и суставы. Понаблюдайте, как ведет себя кошка, когда просыпается: она сначала потягивается, выгиба-

ется и только потом начинает активно двигаться. Так же и человек должен пробуждать опорно-двигательный аппарат мягкими, щадящими и неторопливыми растяжками, подготавливая его к дневным нагрузкам.

Напоследок — совет родителям. Не ругайте ребенка, если он сидит за уроками, изогнувшись в сторону, или стоит, сутулившись. Он делает это совершенно инстинктивно, потому что этого требует его позвоночник, в котором уже имеются нарушения. Надо сначала вылечить ребенка и только потом требовать от него правильной осанки.

## ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆

— Больной, вы плохо вели себя во время операции.

— И что теперь будет?

— Придется прооперировать вас еще раз.

◆

— Назовите симптомы венерических заболеваний, — говорит профессор студенту.

— Ну, судя по Венере Милосской, прежде всего отваливаются руки.

◆

— Ну что, товарищи бойцы, все поняли, как вести себя в боевой обстановке?

— Никак нет, товарищ майор.

— Вот и напрасно: начнется война — меня с вами не будет!

◆

— Чем отличается западный пенсионер от русского?

— Да почти ничем. Западный ездит по миру, а нашего по миру пускают.

◆

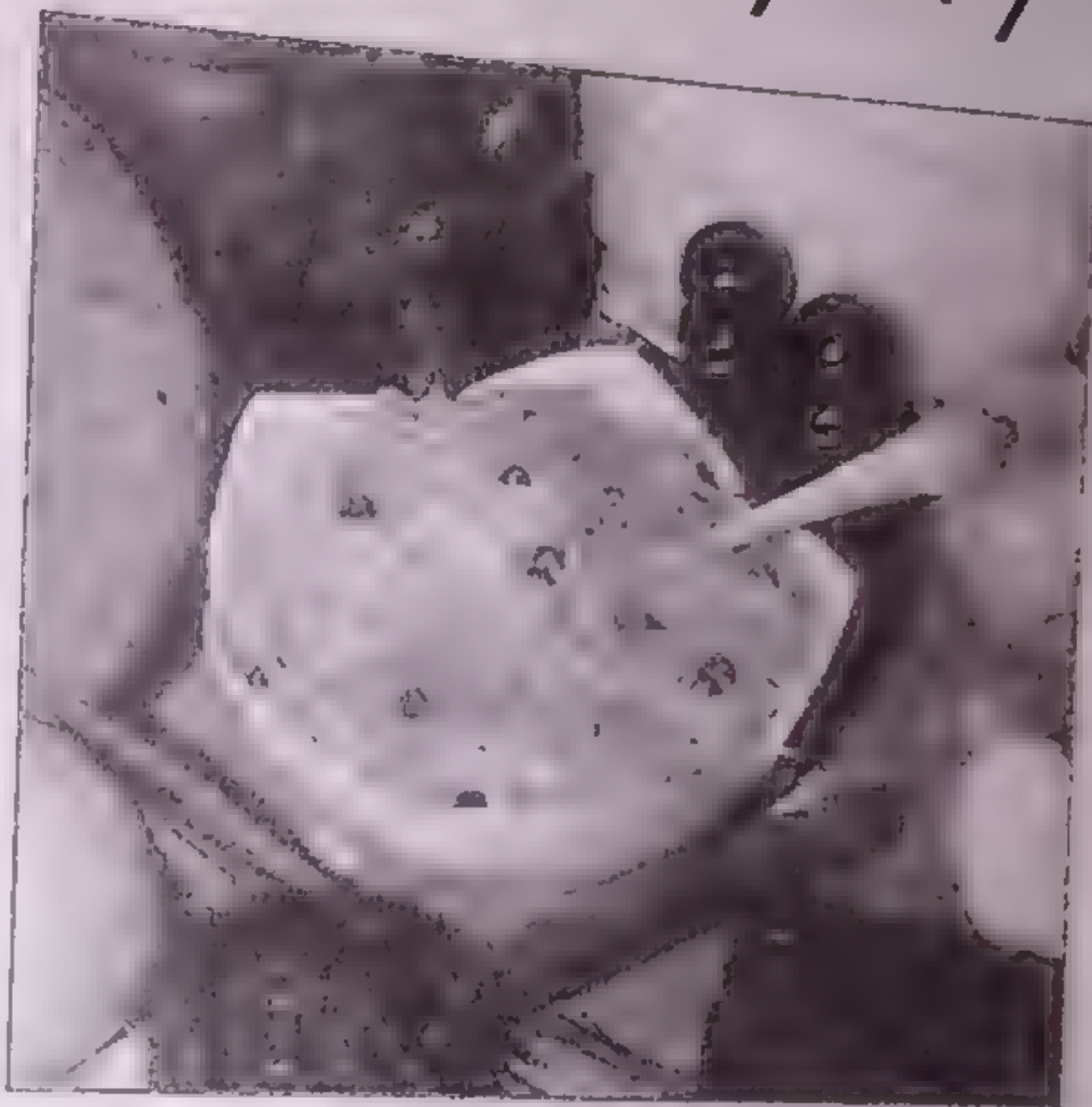
— Как живешь?

— Пожаловаться не могу, постоянно окружен вниманием. Когда чувствую себя хорошо, за мной приезжает милиция, а когда плохо — "скорая".



# Осень: пора квасить капусту

*Настоящая квашеная капуста — хрустящая, белая или чуть кремовая, сочная и душистая, и вкус у нее должен быть не кислый, уксусный, как у той, что продается на рынке, а нежный и в то же время островатый, пряный. Такой она и получится, если вспомнить, как ее готовили столет назад*



На Руси капусту оставляли на огороде набирать сок до первых морозов, после чего закладывали в погреб. Чтобы подольше сохранить ее свежей и крепкой, сверху срезали желтые увядшие листья и, перевязав кочаны веревками, подвешивали их в подвале под потолок или просто «сажали» в сухой песок. Погреб без конца просушивали и проветривали, «затворяя» двери перед закатом солнца.

Кочаны, отобранные для засолки, рубили или шинковали. Солили сначала серую, а потом белую капусту. Белую делали из мягких кочанов и верхних белых листьев, в серую входили все здоровые, не пожелтевшие листья, отрезанные от нижней части кочанов. Рубили капусту сечками в корытах и кадках,

складывали в бочки, уминали и уколачивали толкушкой.

Самая лучшая капуста получалась в дубовых бочках. Они, как выяснилось, благотворно влияют не только на вина и коньяки. Только где же такие бочки взять? Это сейчас редкость, поэтому большинству придется довольствоваться обычными кастрюлями и банками.

Итак, первым делом отправляемся на рынок и выбираем там самые белые, самые красивые, тяжелые кочаны, не забыв по дороге купить морковки, клюквы и антоновских яблочек. В старину считалось: лучшее время для засолки — новолуние. Тогда капуста получается особенно крепкой и хрустящей. А если вы любите мягкую, послушай-



тесь совета Елены Молоховец и дождитесь, когда месяц будет на последней четверти. Есть и другая народная мудрость: «соли огурцы молодыми, а капусту — старой».

Времени у нас всегда в обрез, поэтому не будем усложнять себе жизнь поисками сечек и корыт. Быстренько порубим морковь и капусту на разделочной доске, используя более привычные средства — электроовощерезки и терки, шинковки или что у нас там еще в арсенале?

Оберем с каждого кочана большие верхние листья, остальные нашинкуем. В приготовлении капустной смеси есть одно золотое правило, проверенное временем и не одним поколением хозяек: соли должно быть не более 2% от веса капусты. Если больше, капуста получится пересоленная, замедлится процесс брожения, если меньше 1,5% — мягкая и недосоленная. Все остальные добавки, специи и приправы оставляем на ваше усмотрение.

Сначала смешиваем морковь с капустой. Моркови не жалейте (но и не перебарщивайте!): она придает готовой капусте золотистый оттенок, а рассолу — сладость. Некоторые любят белоснежную квашеную капусту, а морковь используют лишь для окраски. Поэтому квасят отдельно капусту и морковь и смешивают лишь на столе перед едой в нужной пропорции.

Взвесив смесь, добавляем соли, еще раз хорошенько перемешиваем и оставляем полежать.

Из великого множества рецептов квашеной капусты я выбрал три: с клюквой и яблоками, с тмином (для мастеров засолки) и вообще без всяких приправ (для начинающих).

Итак, разделим смесь капусты и моркови на три части. В одну поло-

жим клюкву и аккуратно перемешаем, стараясь не помять ягоды. На дно эмалированной или стеклянной емкости кладем завернутый в марлевую салфетку кусочек ржаного жареного сухарика (такие сухарики из бородинского хлеба можно приготовить в духовке). Накрываем его капустными листьями и укладываем слоями, слегка утрамбовывая. Смесь — капусту с клюквой и яблоки до образования горки над краем емкости. Яблоки предварительно нарезаем на 8-10 долек, удалив семечки, и оставляем в подсоленной воде, чтобы не потемнели. Клюква и яблоки придадут квашеной капусте более тонкий вкус, если взять их из расчета примерно 200-300 г на 1 кг капусты. Для цвета можно сразу при квашении добавить печеной свеклы. Все накроем капустными листьями, сверху положим тарелку (вряд ли у вас в хозяйстве найдется деревянный круг), вместо камня для гнета подойдет любой груз. Емкость ставим в поддон, где будет собираться вытекающий сок.

Точно так же поступаем с двумя другими частями, только вторую посыпаем специями: можно взять 2 части тмина или по 1 части укропа, фенхеля и аниса. Кстати, тмин — традиционная добавка к квашеной капусте. На 1 кг капусты достаточно 1/4 ч. ложки молотого тмина или одной небольшой щепотки целых семян. Сильный, пряный аромат тмина нравится не всем (как вариант капусту можно сдобрить семенами фенхеля, укропа или аниса).

Третью часть заготовки оставляем без всяких добавок.

Теперь осталось только запастись терпением. Первые три дня с капусты снимаем пену и сливаем выделяющийся сок. Потом несколь-



ко раз прокалываем ее шампуром или деревянной палочкой до дна емкости, чтобы выпустить скопившийся газ и горечь. Еще 10 дней таких «упражнений» — и капуста практически готова. Ставим емкости в холодное место.

Гостей, правда, звать пока рано, подождите еще хотя бы недельки две. Капуста из первой банки, с клюквой и яблоками, больше ничего не требует, ну разве что чуть-чуть сахара. Поэтому просто выкладываем ее в салатник, заливаем растительным маслом и посыпаем сверху сахаром.

Берем вторую банку. Эта капуста так и просится в солянку.

Здесь надо определиться, какую именно солянку вы собираетесь делать. Если у вас проблемы с желудком или печенью, если вы не едите жирное или копченое, лучше приготовить вегетарианскую солянку.

Вегетарианская солянка. 1 кг квашеной капусты, 1 большая луковица, немного маслин или оливок без косточек, перец, 2-3 ст. ложки растительного масла.

Берем глубокую сковороду, наливаем масло, ставим на огонь. Поджариваем до золотистого цвета нарезанный репчатый лук, затем добавляем туда квашеную капусту (ее можно предварительно нашинковать помельче) и готовим, время от времени перемешивая. Когда капуста начнет подрумяниваться, разводим в половине стакана воды черный перец и заливаем. Добавляем маслины, если нужно, подсаливаем.

Солянка со свиными копченостями и сардельками. 1 кг капусты, 100 г копченого сала с прожилками, 1 ст. ложка растительного масла, 400 г разных копченых колбасок и сарделек, 2 большие луковицы, примерно стакан бульона.

Сало режем кубиками, жарим в масле до образования шкварок. Затем добавляем порезанный лук, жарим его до золотистого цвета, кладем отжатую капусту. Вливаем бульон, убавляем огонь и оставляем тушиться до испарения жидкости и готовности капусты. В конце кладем колбасные продукты, тушим еще минут десять и пробуем блюдо, соль и перец добавляем по вкусу.

Капуста, которую мы готовили без приправ, дает наибольший простор фантазии. Можно посыпать ее свежей зеленью — укропом, репчатым и зеленым луком, а для заправки взять ароматное подсолнечное масло. При желании украсьте салат ярким перцем, нарезанным колечками, и полейте оливковым маслом. Хорош также сложный салат-разносол: нарезаем маринованные огурчики, мелкие маринованные грибочки, кладем ложку маслин без косточек, добавляем капусту, заправляем ароматным маслом и хреном.

Приведу еще два несложных способа засолки капусты.

Капуста с рассолом. Капуста — 3-4 кг, морковь — 300-400 г; рассол: вода — 1 л, сахар — 1,5 ст. ложки, соль крупная — 2 ст. ложки.

Капусту нашинковать, морковь натереть на крупной терке. Сложить в эмалированную посуду или в стеклянные банки, но не до краев. Для рассола соль растворить в воде. Залить этим рассолом (без сахара) капусту доверху. Через 2-3 дня проткнуть капусту в нескольких местах деревянной палочкой, чтобы вышли скопившиеся газы. А на третий день слить весь рассол и растворить в нем сахар. Перемешать капусту и залить рассолом, в который добавлен сахар. Еще сутки подержать капусту в тепле, затем ее можно вынести на холод.



Капуста «по-холостяцки». Крепкий кочан весом около 1,5 кг разрезать на 4 части, вырезать кочерыжку, быстро нашинковать. На крупной терке натереть 1 среднюю морковь. На блюдечко высыпать 2 ч. ложки соли. Перемешать капусту, морковь и соль в большой миске и хорошо помять руками до появления сока. Уложить, уминая, в стеклянную 2-литровую банку, сверху положить гнет (в качестве гнета можно использовать пластиковую бутылку, наполненную водой), чтобы над капустой был сок. Поставить в теплое место. Через день-два проткнуть палочкой. Капуста готова. Переложить в меньшие по размерам стеклянные банки с винтовыми крышками и убрать в холодильник. Такого количества одному человеку хватает на 7-10 дней. За два-три дня до окончания запаса квашеной капусты процедуру повторить.

А еще из квашеной капусты получают потрясающие щи. Предложу вам несколько рецептов, заметив лишь, что щи, как и солянку, можно готовить постными, то есть без мясного бульона.

Щи из квашеной капусты со свининой. 0,5 кг квашеной капусты, 300 г свинины, 1 луковица, 1 морковь, 1-2 корешка петрушки, 1 ст. ложка жира, 1 ст. ложка ячневой крупы, специи, зелень.

Свинину (свежую, соленую или копченую) нарезать на куски, положить в воду, дать закипеть, снять пену, добавить квашеную капусту, ячневую (или гречневую) крупу и варить до готовности капусты и мяса. Затем добавить нарезанные соломкой, поджаренные на жире лук, морковь, петрушку, посолить, по желанию — поперчить, положить лавровый лист и варить еще 10-15 минут.

Щи суточные. 800 г квашеной капусты, 400 г мяса, 200 г говяжьих костей, 2 моркови, 3-4 корня петрушки, 2-3 головки репчатого лука, 3-4 ст. ложки томат-пасты, 3 ст. ложки пшеничной муки, 100 г сливочного масла, 100 г сметаны.

Суточные щи отличаются от щей, приготовленных обычным способом, тем, что капуста из-за продолжительности тепловой обработки становится совершенно мягкой и приобретает сладковатый привкус.

В кастрюлю с 2 литрами воды положить мясо и кости и сварить бульон. Муку прожарить на сковороде до золотистого цвета (без масла). Капусту, мелко нарезанные петрушку и морковь, слегка поджаренный лук, томат-пасту и муку тушить с маслом в кастрюльке около 40 минут, затем переложить в кастрюлю с мясом и бульоном и прокипятить. Можно добавить по вкусу растертый чеснок. Сметана и мелко нарубленные зелень петрушки и укроп подавать на стол отдельно. Щи будут еще вкуснее на вторые сутки.

Щи по-польски. 300 г квашеной капусты, 160 г свиных костей, 20 г муки, 200 г овощей (морковь, петрушка, лук репчатый), 1,5 л воды, 40 г сала, перец молотый черный, соль.

Приготовить бульон из костей (или копченой грудинки) и овощей. Капусту залить кипятком и варить в закрытой посуде. Когда прокипит, ненадолго снять крышку, чтобы вышла горечь. Готовую капусту соединить с процеженным бульоном. Введя подрумяненную мучную заправку, приготовленную на сале с луком, прокипятить, посолить, поперчить и влить рассол квашеной капусты. Грудинку нарезать кубиками и положить в суп. Подавать с хлебом или отварным картофелем.



## Энциклопедия «БЗ!»

от А до Я

### ТУБЕРКУЛЕЗ

Лекарственные растения

3

Овощные соки

7

Целебные смеси с алоэ

8

Другие натуральные средства

10

Профилактика

15

линия сгиба

## Энциклопедия «БЗ!» от А до Я

— палочка Коха в них «замуровывается», что помогает избежать рецидивов болезни. Для эффективного усвоения кальция необходим витамин D. Кроме того, усвоение кальция зависит от его соотношения в пище с калием (желательно 1:2 или 1:5 — в зависимости от пола и возраста), с фосфором (1:1,5), магнием (1:0,5), железом.

В питание больных надо включать продукты, содержащие кальций: йогурт, кефир, овечье, козье и коровье молоко. Очень полезен кумыс. В течение дня больному надо выпивать не менее 6-8 стаканов молочных напитков. В рационе также должно быть большое количество фруктов и овощей, желательно сырых.

♦ Симптомы, на которые надо обращать внимание: беспричинная усталость, быстрая утомляемость, потливость, особенно по ночам, покашливание, боли в грудной клетке. Особое внимание нужно обратить на немотивированные нерезкие подъемы температуры по утрам и вечерам. Появление такой субфебрильной температуры часто свидетельствует о начале процесса. Поэтому при названных выше изменениях самочувствия надо регулярно измерять температуру утром и вечером. Если симптомы не исчезают в течение месяца, необходимо пройти рентгенологическое обследование — сделать флюорографию, чтобы выяснить, связано ли недомогание с туберкулезом.



## ТУБЕРКУЛЕЗ

Самая трудная проблема, с которой столкнулась современная медицина, — устойчивость в некоторых случаях палочки Коха (возбудителя туберкулеза) к антибактериальным препаратам. Поэтому важную роль в лечении могут сыграть средства народной медицины, которые можно использовать параллельно с медикаментозным лечением. Лекарственные растения и другие натуральные средства облегчают состояние больного, укрепляют иммунную систему, пополняют организм кальцием, дефицит которого считается одной из причин развития туберкулеза. К тому же некоторые лекарственные растения (сосна, лук, листья черемухи, корневище хрена) содержат фитонциды — летучие вещества, убивающие болезнетворные микроорганизмы, в том числе и микобактерии туберкулеза. Русские лекари в XI-XII веке провары из мать-и-мачехи, настой тысячелистника, толченый чеснок, тертую черную редьку. Помогают

См

1 ч. ложке 3 раза в день. Курс — от 3 до 6 месяцев.

12. Яблоки со свиным салом. Взять 400 г свиного нутряного несоленого сала и 6 больших антоновских зеленых яблок. Яблоки мелко порезать и положить в сало. Хорошо перемешать и поставить в духовку томиться на небольшом огне. Пока сало топится, 12 яичных желтков растереть добела со стаканом сахарного песка. Туда же положить 400 г (4 плитки вышедших сортов) мелко натертого шоколада. Когда сало с яблоками хорошо перетопится, вытащить из духовки, процедить через сито или марлю и влить яйца с сахаром и шоколадом. Все хорошо перемешать и дать смеси остыть. Принимать 3-4 раза с каждой едой, намазывая на хлеб, и обязательно запивать очень теплым, почти горячим молоком.

### Профилактика

♦ Укрепление иммунитета: закаливание (воздушные ванны, контрастный душ, обливание), прогулки на свежем воздухе, особенно за городом, прием витаминов, целебных трав, ценных пищевых добавок.

♦ Питание. При бронхолегочных заболеваниях в организме нарушается обмен минеральных веществ, в том числе кальция. Из-за этого усвоение кальция затрудняется. Недостаток этого элемента создает предрасположенность к туберкулезу. Кроме того, он необходим для кальцинирования очагов воспаления

ВДИГО ВНИИП







5. *Лырей.* Корневища измельчить и залить стаканом молока. Можно использовать как свежие корневища (2 ст. ложки на стакан), так и высушенные (1 ст. ложка на стакан). Кипятить 5 минут. Пить в горячем виде по стакану 3 раза в день.

6. *Овес и отруби.* Смешать в соотношении 1:1, залить водой и варить в течение часа. Затем хорошо отжать, процедить и пить по 2 стакана в день. Отвар готовится такой густоты, какая понравится. Этот напиток будет вкуснее и полезнее, если в него добавить мед — по 1 ст. ложке на стакан. В этом случае отвар надо прокипятить еще раз.

#### 7. Сосна:

♦ 1 ст. ложку (10 г) сосновых почек залить в эмалированной посуде стаканом кипятка и нагревать на водяной бане 30 минут. После того как отвар остынет, процедить и отжать его. Выпить в течение дня маленькими порциями;

♦ 1 ст. ложку мужских соцветий сосны, собранных весной до осыпания пыльцы, залить 2 стаканами кипящего молока или воды, настоять. Выпить в течение дня.

♦ В описанный выше настой мужских соцветий сосны, пока он не остыл, для усиления целебного эффекта можно добавить 2 ст. ложки меда, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 сырых яйца. Выпить его нужно в 3 приема.

Внимание! Противопоказанием могут служить по-

100 мл молока. Кипятить, пока не останется половина объема. Затем добавить в молоко 100 г сливочного масла и продолжать кипятить до загустения (консистенции масла). Полученную массу охладить и разделить на кубики по 5 г. Принимать по схеме: 1-ю неделю — по 5 г в день, 2-ю и 3-ю — по 10 г в день, 4-ю неделю — по 15 г в день, затем снижать по 5 г каждую неделю.

Внимание! Зверобой может повышать артериальное давление, вызывать неприятные ощущения в области печени и чувство горечи во рту, запоры, понижение аппетита.

4. *Прополисное масло.* В эмалированной посуде довести до кипения 100 г несоленого сливочного масла. Снять с огня, добавить 15-20 г очищенного, мелко натертого прополиса и, размешивая, при температуре 80°C довести до однородной массы. Профильтровать через марлю и перемешивать до полного остывания. Принимать с теплым молоком, добавляя мед, за 1-1,5 часа до еды — по 1 ч. ложке на 1 стакан молока.

5. *Мед с березовыми почками.* Смешать 1 стакан спирта и 1 стакан меда, добавить 1 ст. ложку березовых почек. Настоять 9 дней в бутылке из темного стекла, ежедневно взбалтывая. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

6. *Мед с молоком.* Принимать 3 раза в день по 40 г меда с 1 ст. ложкой молока.



разделить на кубики по 5 г. Принимать по схеме: 1-ю

13

м

12

Энциклопедия «БЭ!» от А до Я

единить обе смеси и тщательно их перемешать. Хранить в темной бутылке в темном прохладном месте. Принимать по 1 дес. ложке после еды 3 раза в день. Курс лечения повторять несколько раз в год.

♦ 10 свежих яиц с белой скорлупой и 10 нарезанных лимонов сложить в банку темного стекла с широким горлом, поставить в темное теплое место. Периодически надо снимать плесень и перемешивать деревянной ложкой или палочкой. Через 10-12 дней яйца превратятся в полужидкую массу. Влить бутылку коньяка и оставить бродить еще 3 недели (если появится плесень, ее надо снять), затем перемешать смесь и перелить в бутылку. Хранить в прохладном месте. Принимать по 1 дес. ложке 3 раза в день.

♦ 20 лимонов выжать, процедить и вылить сок в стеклянную банку. Туда же положить 10 самых свежих куриных яиц в скорлупе. Завязать банку и поставить на 12-14 дней, пока скорлупа совсем не растворится, что будет хорошо видно через стекло. Тогда вмешать туда 1 фунт (400 г) меда и стакан коньяка. Разлить по бутылкам и хранить в темном месте. Принимать по маленькой рюмочке перед едой 2-3 раза в день, предварительно взбалтывая смесь.

3. Тибетский рецепт. 50 г сухих листьев зверобоя измельчить в порошок, залить 100 мл воды, довести до кипения, варить на легком огне 30 минут под крышкой, настоять 4 часа, отвар слить. Выпарить отвар до 1/3 первоначального объема и добавить

до

6. Овес и отрубья

вице по стакану 3 раза в день.

14

Энциклопедия «БЭ!» от А до Я

м

5

вышенная чувствительность к растению, тяжелые заболевания почек.

8. Аконит. 2,5 г сухого измельченного корня положить в бутылку темного стекла, залить 100 г водки. Настоять в тепле (40 градусов) две недели, процедить. Цвет настойки — коньячный. Принимать по следующей схеме.

Начинают с 1 капли — 3 раза в день за 30 минут до еды. Каждый день разовую дозу увеличивают на одну каплю и так доходят до 10-го дня. На 10-й и 11-й день пьют по 10 капель 3 раза в день. А на 12-й день дозу начинают уменьшать на 1 каплю, пока она вновь не достигнет 1 капли. Надо провести три таких курса с интервалом в 5 дней.

Внимание! Аконит относится к ядовитым растениям, поэтому при его приеме надо соблюдать осторожность и не нарушать дозировку. Если появились малейшие признаки отравления, следует сократить дозу или даже прекратить лечение. Симптомы отравления аконитом: зуд и покалывание в разных частях тела, жжение и боли во рту, пищеводе, желудке, слюнотечение, ощущение холода, головокружение, бледность, расширение зрачков, дрожание мышц. Первые меры в случае отравления: сделать промывание желудка и кишечника таинином, выпить крепкий чай или кофе, принять внутрь касторовое масло.

9. Лопух. Лечение проводится в мае. Ежедневно

адиго кинил



отжимать из свежих корней майского лопуха по 0,5 л сока и выпивать в течение дня. Одновременно надо пить ячменный квас — сколько захочется. Квас готовить так. На 10 л воды взять ковш (1 л) ячменя и оставить париться в печи на всю ночь. Утром в теплый настой положить дрожжи (лучше из хмеля и солода) и ржаной хлеб. Этой порции кваса хватает на несколько дней.

10. Фиалка трехцветная. 2 ст. ложки сухих измельченных листьев фиалки залить 1 стаканом кипятка, настоять 15 минут. Пить настой теплым по 1/2 стакана 3 раза в день, добавляя по вкусу мед.

Внимание! Фиалка противопоказана при гломерулонефрите, гепатите. Длительное применение приводит иногда к тошноте, рвоте, диарее и зудящей сыпи.

### 11. Алтей.

Настой. 2 ст. ложки мелко нарезанного корня залить 100 мл воды комнатной температуры, настоять 1 час. Принимать горячим по 1 ст. ложке через 2 часа.

Отвар. 2 ст. ложки мелко нарезанного корня поместить в эмалированную посуду, залить 200 мл горячей кипяченой воды, закрыть крышкой. Нагреть на водяной бане 30 минут, охладить при комнатной температуре 10 минут, процедить. Оставшееся сырье отжать. Объем полученного настоя довести кипяченой водой до объема 200 мл. Хранить в прохладном месте не более 2 суток. Пить го-

ВНИМАНИЕ

дать и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

3. Яичная скорлупа:

♦ Вымыть яйцо щеткой с мылом, ошпарить, но не варить. Разбить на половинки и вылить содержимое. Снять внутреннюю пленку, подсушить скорлупу и измельчить до порошка в кофемолке или ступке. Хранить во флаконе из темного стекла под ваткой, чтобы не задохнулась и не заплесневела.

Принимать не более 0,5 г (на кончике ножа), обязательно запивая водой с лимонным соком или лимонной кислотой. Одной скорлупки (3,5-5 г) достаточно на неделю. Лимонная кислота образует с кальцием прочный, хорошо растворимый комплекс, который легко всасывается в кишечнике.

Яйца лучше брать 1-2-дневные, от здоровой деревенской (не инкубаторной) курицы, которая гуляла на свободе, ела, что хотела, и вдосталь грелась на солнышке.

♦ Взять скорлупу 6 яиц белого цвета и измельчить ее в порошок. Залить соком, отжатым из 10 лимонов, и выдержать в банке (желательно темного стекла), прикрытой марлей, периодически взбалтывая, в течение 7-10 дней в темном прохладном месте — до полного растворения скорлупы. После этого полученную жидкость отфильтровать. 300 г липового меда подогреть на водяной бане, чтобы он стал жидким, остудить и добавить в полученную смесь. Отдельно сбить 6 яиц с 3/4 стакана коньяка. Затем со-



НИТ... лапоне из темной...  
мельчить до порошка в кофемолке или ступке. Хра-  
нить в банке.

♦ Вымыть яйцо щеткой с мылом, ошпарить, но не варить. Разбить на половинки и вылить содержимое. Снять внутреннюю пленку, подсушить скорлупу и из-

10

м

10 *Энциклопедия «БЭ!» от А до Я*

по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

7. 500 г промытых листьев алоэ пропустить через мясорубку. 100 г измельченной травы зверобоя за- лить 0,5 л кипятка, варить 30 минут на слабом огне, настоять 30 минут, процедить. Отвар соединить с алоэ, добавить 500 г меда, 0,5 л белого виноградно- го вина, перемешать, слить в бутылку темного стек- ла и поставить в прохладное место на неделю. При- нимать по 1 ч. ложке каждый час в течение 5 дней, а затем по 1 ст. ложке каждые 3 часа в течение месяца как общеукрепляющее средство.

Внимание! Алоэ не рекомендуется при болезнях печени, почек и мочевого пузыря, гипертонии.

## Другие натуральные средства

1. Желток с лимонным соком. После каждой еды выпивать 1 сырой желток с лимонным соком. Жел- тельно употреблять яйца от деревенских (не инкуба- торных) кур.

2. Смесь с желтками. Взять 8 сырых желтков, 3 стакана сливок, по фунту (400 г) сливочного мас- ла, свиного внутреннего сала и сахара, четверть фунта (100 г) какао. Желтки, сливки и какао взбить. Масло и сало растопить вместе. Затем смешать все ингредиенты и кипятить до тех пор, пока смесь по консистенции не будет напоминать жидкое тес- то. (Можно это сделать в несколько приемов, но закипать смесь должна не более трех раз). Осу-

...а... у...б. Этой порции кваса хватает на несколь-

9 *Энциклопедия «БЭ!» от А до Я*

м

70

рячим по 1/3-1/2 стакана 3-4 раза в день после еды. Внимание! Алтей противопоказан при нарушении дыхательной функции легких, упорных хронических запорах и в первые месяцы беременности.

12. Шалфей. 1 ч. ложку сухой травы залить стака- ном горячего молока, кипятить 15 минут на медлен- ном огне, процедить. Принимать при ночной потли- вости.

## Овощные соки

1. Смешать по 1 стакану сока черной редьки, мор- кови, свеклы, добавить стакан водки. Настоять в за- купоренной посуде при комнатной температуре 2 не- дели. Принимать по 1 ст. ложке утром натощак.

2. Смешать по стакану сока редьки (особенно по- лезна черная редька), красной свеклы, моркови и меда. Слить смесь в бутылку темного стекла, поста- вить на 13 дней в прохладное темное место. Пить 3 раза в день, предварительно взбалтывая, по малень- кой рюмочке.

3. Смешать сок редьки с медом или сахаром в со- отношении 1:1. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

Внимание! Не рекомендуется употреблять сок редьки при язвенной болезни желудка и двенадцати- перстной кишки, энтеритах и колитах, а также при по- дагре, гепатитах, нефритах из-за высокого содержа- ния в ней пуриновых оснований.

ВНИМАНИЕ



## Целебные смеси с алоэ

Считается, что наибольшую силу имеет алоэ старше трех лет. Перед приготовлением смеси листьев алоэ надо выдерживать на средней полке холодильника не менее недели.

1. 400 г растертой смолы, 400 г листьев алоэ, 200 г корня цикория, 2 кг патоки.

Сосновую смолу набрать по крупинкам с дерева и растереть до получения однородной массы с 0.5 л медицинского спирта, подливая его постепенно. Листья алоэ нарезать стерильным ножом. Патоку можно достать там, где производят сахар из сахарной свеклы, или на кондитерской фабрике.

Все компоненты сложить в глиняный горшок, который внутри должен быть облитым, и поставить в русскую печь (или в духовку) на 12-14 часов. Печь предварительно протопить, как для выпечки хлеба, разгрести угли по краям, а в середину поставить горшок, чтобы смесь томила.

Когда снадобье будет готово, процедить его еще горячим через плотный мешочек, с силой выдавливая через ткань. Оно должно напоминать жидкий кисель коричневого цвета. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

2. 1 стакан мелко нарезанного алоэ, 100 г оливкового масла, 25 г березовых почек, 10 г липового цвета, 1,2 кг липового меда и 2 стакана воды.

линия сгиба

См

Мед растопить в эмалированной кастрюле, не давая ему вскипеть. Добавить алоэ и дать покипеть 5-10 минут на слабом огне. Отдельно в двух стаканах воды заварить березовые почки и цветы липы, кипятить на слабом огне по 3 минуты, настоять 15-20 минут, отжать. Когда мед остынет, влить в него эти отвары и оливковое масло. Хорошо перемешать и разлить в стеклянные бутылки (желательно темного стекла). Хранить в темном месте. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день, предварительно взбалтывая.

3. Смешать 1/4 стакана измельченных листьев алоэ, 300 г меда и 100 г воды. Дать смеси покипеть. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день, предварительно взбалтывая.

4. Смешать 1/4 стакана сока алоэ и 3/4 стакана меда. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Рекомендуется при начальной стадии туберкулеза.

5. Смешать по 100 г меда, сливочного масла, смальца (растопленного гусиного жира), порошка какао и 15 г сока алоэ. Разогреть, но не кипятить. Принимать с горячим молоком утром и вечером — по 1 ст. ложке на 1 стакан.

6. Листья алоэ выдерживать в холодильнике 12 дней (при температуре 4-8°C), затем промыть, измельчить, залить кипяченой водой (1:3), настоять 1,5-2 часа, отжать. Смешать 100 г настоя, 500 г измельченных ядер грецких орехов и 300 г меда. Принимать



**Василий Морозов**, руководитель научно-методического центра «Радуга М»

## Энергия солнца

Известно, что многие заболевания, присущие современному человеку, в том числе и опухолевые, начинаются из-за недостатка биологически активных веществ, витаминов, ферментов, которые в норме мы должны получать с пищей. К сожалению, не получаем. Казалось бы, ситуацию можно исправить ежедневным приемом аптечных витаминных комплексов и биологически активных добавок. Однако в ходе переработки растительного сырья обычно теряется очень ценный его компонент — ферменты. Остается лишь малая часть тех активных веществ, которые находились в живом растении. Даже на самом современном оборудовании, при строгом соблюдении режима обработки обычно удается сохранить не более 5% ферментов.

Ситуация коренным образом изменилась лишь два года назад благодаря принципиально новой технологии, разработанной группой российских ученых из компании «Рада-фарма» под руководством И.Д.Залевского и А.В.Решетникова. Она получила название «fast flow» (быстрый поток). По этой технологии ученым удалось создать ценный субстрат из микроводоросли Спирулина.

Известно, что в процессе фотосинтеза зеленый пигмент растений

хлорофилл поглощает и преобразует световую энергию. Ученым удалось сохранить в хлорофилле всю его живую природную активность, включая самое ценное — комплекс ферментов и молекул хлорофиллового ряда, отвечающих за усвоение солнечной энергии и эффект фотосинтеза.

Экстракт преобразованного хлорофилла микроводоросли Спирулина, который содержит до 90-95% активных составляющих, получил название «Радахлорофилл С». Как показывают исследования, организм, усвоив из него всю гамму необходимых веществ, работает совершенно по-новому.

В московском Гематологическом научном центре РАМН проводилось исследование влияния пищевой добавки «Радахлорофилл» на систему крови больных лимфогранулематозом. Одна группа больных одновременно с курсом химиотерапии и после него получала «Радахлорофилл» (РХ), а вторая (контрольная) проходила химиотерапию без него.

Приведу выдержку из отчета врачей, проводивших это исследование. «В группе больных, принимавших РХ, не было выявлено пациентов, у которых после курса химиотерапии развилось иммунодефицитное состояние. Снижение уровня иммуноглобулинов ниже

Экстракт микроводоросли «ББГ» от А до Я  
Целебные смеси с алоэ

Считается, что наибольшую силу имеет алоэ старше трех лет. Перед приготовлением смеси листьев алоэ надо выдержать на средней полке холодильника не менее недели.  
1. 400 г растертой смолы, 400 г листьев алоэ, 200 г корня цикория, 2 кг патоки

Мед растопить в эмалированной кастрюле на водяной бане. Добавить алоэ и дать 10 минут на слабом огне. Отдельно в дуршлаг положить березовые почки и цветки, отжать. Когда мед остынет, добавить

См



нормы было отмечено только у 20% больных с исходным иммунодефицитом. В контрольной группе, где исходный иммунодефицит был выявлен также у 20% больных, после проведения полихимиотерапии иммунодефицитное состояние развилась еще у 30% пациентов. Побочных явлений, обусловленных приемом пищевой добавки «Радахлорофилл», во время проведения исследований не выявлено. 40% больных, принимавших РХ, отмечали во время курса химиотерапии улучшение качества жизни, проявляющееся повышением физической активности и трудоспособности, улучшением общего самочувствия, приливом бодрости».

В настоящее время выпускаются несколько биологически активных продуктов с «Радахлорофиллом С».

Жидкая форма получила название «Фотостим». Его базовая основа (фармацевтический глицерин) позволяет активным компонентам быстро усваиваться клетками. Нормализуются обменные процессы, восстанавливается клеточный иммунитет. «Фотостим» дает прекрасные результаты при большинстве заболеваний, включая воспалительные процессы, диабет, параличи, вирусные инфекции, в том числе гепатиты всех форм.

Капсульная форма с «Радахлорофиллом С» по своему воздействию отличается от жидкой. Часть ее активной композиции также усваивается клетками, обеспечивая тот же эффект восстановления обменных процессов и укрепления жизненных ресурсов, что и при приеме «Фотостима». При этом значительная часть действующей композиции остается циркулировать в крови, укрепляя механизмы защиты от опу-

холей, паразитов, бактериальных инфекций.

В составе капсульных форм «Рада-Янь» и «Рада-Инь» существенно увеличено количество активной композиции, в них включены комплексы витаминов, минеральных веществ и природных компонентов, способствующих полноценному восстановлению регуляторной функции мочеполовой системы у мужчин («Рада-Янь») и женщин («Рада-Инь»). Исследованиями установлено, что прием добавки в капсульной форме способствует улучшению свойств крови и ее эффективному обновлению. В течение 1,5-2 месяцев приема популяции эритроцитов значительно улучшают свой состав за счет повышения количества молодых активных клеток. Отсюда и многочисленные положительные изменения в состоянии здоровья, и мощный импульс к омоложению всего организма.

*Врач-онколог Лариса Виноградова в своей практике использует главным образом четыре продукта с «Радахлорофиллом С». Вот что она рассказывает:*

«Для восстановления обмена веществ, сил и ресурсов организма я обычно рекомендую «Фотостим», жидкую форму. В качестве вводного курса применяю 1-2 флакона емкостью 30 мл. «Фотостим» прекрасно восстанавливает аппетит, способствует нормализации веса и обменных процессов, обеспечивает повышение работоспособности и оптимизма. Человек чувствует себя намного лучше. На фоне укрепления клеточного иммунитета значительно снижаются темпы развития основного заболевания».

Перед операцией, а также перед курсом полихимиотерапии я обычно



рекомендую капсульную форму продуктов: «Радахлорофилл С», «Рада-Янь» и «Рада-Инь». «Радахлорофилл С» из состава капсул действует преимущественно в крови, способствуя восстановлению механизмов иммунитета и качественных показателей крови. При этом больные переносят операцию и курсы химиотерапии значительно легче. В послеоперационный период заживление швов происходит в 1,5-2 раза быстрее, без воспалений и нагноений и, как правило, без образования рубцов. После химиотерапии не происходит снижения иммунитета, а параметры крови быстро восстанавливаются, что позволяет провести лечение в заданные сроки.

«Радахлорофилл» в капсулах, «Рада-Янь» и «Рада-Инь», активно повышая ресурсы организма, положительно воздействуя на системы крови и иммунитет, приостанавливают процессы развития опухолей и метастазирования. Капсулы с «Радахлорофиллом С» показали свою эффективность в самых безнадежных ситуациях, в том числе у онкологических больных четвертой стадии. Заметно снижается, а зачастую даже полностью снимается болевой синдром (некоторые пациенты отказывались от наркотических препаратов), значительно улучшается качество и продолжительность жизни. В практике применения этих

новых продуктов немало случаев, когда при удовлетворительном состоянии здоровья больные, считавшиеся безнадежными, живут полноценной жизнью. Говорить об их полном выздоровлении пока преждевременно, но и беспокоиться за их жизнь на данном этапе нет оснований. А ведь некоторым из этих больных ранее было даже отказано в операции!

При системных заболеваниях и заболеваниях крови, псориазе, туберкулезе, воспалительных процессах различной локализации капсулы с «Радахлорофиллом С» восстанавливают иммунитет и систему регуляции до такого уровня, что большинство симптомов исчезают полностью. При развитии доброкачественных опухолей и на начальных стадиях онкологических заболеваний нередко удается добиться частичной или даже полной резорбции (рассасывания) новообразований уже в первые 5-6 месяцев.

В течение 20 лет врачебной практики мне, как и многим моим коллегам, нередко приходилось отводить глаза и беспомощно разводить руками, признавая, что медицина бессильна. С «Радахлорофиллом С» я связываю большие надежды. Наконец-то появились средства, которые дают человеку реальный шанс восстановить здоровье в самых сложных ситуациях. □

Более подробную информацию о биоконплексах  
«РАДА-ИНЬ» и «РАДА-ЯНЬ»

можно найти на сайте: [www.rainbow-m.ru](http://www.rainbow-m.ru)

Консультации по применению биологически активных продуктов  
с «Радахлорофиллом С» можно получить по телефонам:

☎ (095) 518-07-59, 465-02-72

Сертификат № 005796.Р.643.06.2003



✍ «У моего внука (ему почти год) на лице появилось пятнышко красного цвета — ангиома. Врачи говорят об операции, а нам бы хотелось обойтись без нее. Если кто-то знаком с этой проблемой, напишите, пожалуйста, на адрес редакции».

Колесникова Ольга, г. Сергиев Посад

✍ «У моего знакомого несколько лет назад появилось уплотнение левой околоушной слюнной железы, которое постоянно растет. Врачи поставили диагноз — хронический паротит. Если кто-то знает народные средства от этой напасти, поделитесь ими, пожалуйста».

Петрова Валентина, г. Москва

✍ «Много лет не могу вылечить от плоского красного лишая. Мучения страшные. Если кто-то избавился от этого заболевания, напишите. Буду благодарна за любой совет».

В.П., Московская обл.

## СОВЕТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

### Опыт лечения гигромы

(для Л.Смирновой — №3 за 2005 г.)

1. Сырую картофелину нужно разрезать пополам, одной половинкой натереть больное место. Это надо делать несколько раз

Светлана, г. Москва

2. Хочу поделиться своим опытом лечения гигромы. У моего мужа после похода в лес за грибами на ноге (2-й палец) образовалась растущая водянистая горошина, которая увеличивалась и причиняла неудобства при ходьбе. Хирург определил, что это гигрома и предложил ее вырезать, что сразу и было сделано. Но вскоре, когда зажил шов, она опять выросла. На этот раз хирург проткнул пузырь иглой. Через какое-то время все повторилось снова. Кто-то посоветовал мазь «индометацин-акри» — на ватку под пластырь на весь день. Пузырь стал заметно уменьшаться. Через две недели все исчезло. Попробуйте, может быть, и вам поможет.

Тверская обл., г. Кимры, ул. Орджоникидзе 45-10 Н.А.Сабина

### Средство против облысения

(для Абрамова В.К. — № 2 за 2005 г.)

Хочу поделиться способом, который помог мужу моей подруги. Нужно приготовить настой на сыворотке молока (причем обязательно натурального, не из пакета). Из 3 л молока нужно



сделать творог, а в сыворотку добавить 2 столовые ложки сметаны для закваски, 1 стакан сахарного песка и 1 стакан травы чистотела, помещенного в марлевый мешочек (он должен быть полностью погружен в молоко). Закрывать горлышко банки марлей и поставить в темное место на 14 дней. После этого процедить и поместить банку в холодильник. Настой готов. Голову нужно намочить настоем, закрыть пергаментной бумагой или полиэтиленом, сверху — махровым полотенцем. Через 30 минут вымыть голову с мылом, ополоснуть настоем крапивы или луковой шелухи (можно и тем и другим). Делать эту процедуру раз в неделю в течение месяца. Кроме того, необходимо делать массаж головы щеткой и втирать в поверхность головы льняное масло (на 30 минут). Ополаскивать голову после мытья хорошо подкисленной водой (с добавлением яблочного уксуса или лимонного сока). Кожа должна иметь кислую реакцию. Первые результаты проявляются, как правило, через 3 месяца.

И.А.Такщева. г. Королев Московской обл.

### Чтобы мигрень отступила

(для Сальниковой Е.М. — №6, 2005 г.)

Расскажу о том, как избавиться от мигрени. Главный ее признак — боль не всей головы, а одной ее половины в сочетании с общим недомоганием, светобоязнью, тошнотой.

Обратите внимание, не покраснела ли область головы, которая болит. Если покраснела (прилила кровь), то на нее надо класть холодные примочки, а ноги ставить в горячую воду. Если же побелела (значит, кровь отлила), следует ставить горячие примочки. Если же разницы в цвете кожных покровов не наблюдается, то хорошо всю голову обвязать горячим полотенцем, захватывая виски, при этом положить на них по кусочку свежего лимона. Можно делать массаж головы — от лба к затылку. Лежать во время приступа надо в темной комнате, избегая шума. При этом можно вдыхать смесь камфорного и нашатырного спиртов, взятых в равных количествах.

Помогут и такие простые средства:

- ♦ Вложить в ухо ватку, смоченную соком лука или красной свеклы, а за уши и на виски положить завернутую в салфетку кислую капусту, голову обвязать полотенцем.
- ♦ 2 раза в день принимать очищенный скипидар — по 5-15 капель на кусочке сахара.
- ♦ Если мигрень началась на почве нервного переутомления, попробуйте съесть кусочек селедки. Многим помогает.

М.В.Смирнова, травница, Алтайский край

### Хвоя от авитаминоза

4 стакана любой хвои залить 2 стаканами воды, добавить 2 ч. ложки 9% уксуса. Поставить в темное место на двое суток. Пить по 1 стакану в день.

(Народный рецепт)





**Рубрику  
ведет  
Татьяна  
Сахарчук,  
кандидат  
медицинских  
наук**



*«У меня обнаружили гипотиреоз. Расскажите, пожалуйста, про это заболевание».*

*Л.М. Сесюнина, г. Пермь*

*«Пожалуйста, расскажите о гипофункции щитовидной железы. Каковы причины ее возникновения и какие существуют способы лечения? Может ли женщина с таким заболеванием родить здорового ребенка?»*

*Т.И. Иванова, г. Уфа*

Гипотиреоз (болезнь Галла, микседема) — это болезнь, вызванная недостатком в организме гормонов щитовидной железы. Иногда (но не всегда) это связано с ее гипофункцией (снижением деятельности). Вообще, функция щитовидной железы состоит в выделении в кровь в нужное время и в нужном количестве гормонов. Эти гормоны регулируют многие стороны обмена веществ в организме и влияют на функционирование других желез внутренней секреции. Причем гормоны щитовидной железы могут стимулировать процессы, ведущие к прямо противоположным результатам. Это зависит от их концентрации. Например, при нормальной концентрации в крови гормоны щитовидной железы стимулируют синтез белка, а при чрезмерной — его распад (катаболизм).

### **Симптомы гипотиреоза**

- ◆ Апатия (безразличие ко всему), раздражительность, ухудшение настроения, снижение памяти, сонливость днем (и в то же время нарушение ночного сна), нарушение координации движений (атаксия).
- ◆ Чувство озноба, боли в мышцах, головные боли, головокружения, шум в ушах.
- ◆ Отеки лица и конечностей, рыхлость (пастозность) тела, расплывчатость черт лица, прибавление в весе.







Понятно, что сдвиг концентрации гормонов щитовидной железы Т3 и Т4 может наблюдаться при первоначальном нарушении функции как самой щитовидной железы, так и функций гипофиза или гипоталамуса. Поэтому различают гипотиреоз первичный (причина — щитовидная железа), вторичный (гипофиз) и третичный (гипоталамус).

### Причины развития гипотиреоза

Первичный гипотиреоз (на уровне щитовидной железы) может быть врожденным и приобретенным.

Врожденный (с которым человек рождается) может иметь две основные причины: генетические нарушения или дефицит йода в организме матери. Правда, он встречается достаточно редко.

Приобретенный гипотиреоз более распространен, он формируется в течение жизни.

♦ Наиболее простая его причина — дефицит йода (строительного материала для гормонов) в пище и воде. Если содержание йода в крови снижено — содержание гормонов щитовидной железы тоже падает. Щитовидка переходит на «экономный» режим работы, в основном она вырабатывает Т3, а не Т4, так как на Т4 нужно больше йода, а организму приходится йод экономить. Количество ТТГ по принципу обратной связи повышается, и ТРГ тоже. Чтобы выловить из крови как можно больше йода, щитовидная железа работает в интенсивном режиме, что приводит к ее увеличению — образуется так называемый эндемический зоб. Он встречается у многих людей, проживающих в тех регионах, где существует дефицит йода во внешней среде. Эндемический зоб бывает и без значительного понижения уровня гормонов (эутиреоидный зоб) — щитовидная железа увеличивается и компенсирует небольшой дефицит йода. Но увеличение железы нежелательно: оно ведет к образованию в ней узлов.

Кстати, к йододефицитной зоне относится большая часть территории России. Полезно помнить, что дефицит йода усугубляется от употребления репы, фасоли, цветной капусты, арахиса, моркови, редиса, шпината, сои, горчицы, кукурузы, потому что эти продукты мешают йоду всасываться (зобогенные факторы). Большое же количество йода, кроме специально йодированных продуктов, содержат морепродукты.

♦ Приобретенный первичный гипотиреоз может возникнуть и после операций на щитовидной железе (это 1/3 от числа всех гипотиреозов).

♦ Но основная причина первичного гипотиреоза в пожилом возрасте (второе место после постоперационного) — воспалительный процесс в щитовидной железе. Это аутоиммунный тиреоидит (тиреоидит Хашимото). Правда, он плохо распознается. В последнее время это заболевание стало диагностироваться и в более молодом возрасте, в основном у женщин.

♦ Выработка гормонов щитовидки падает при некоторых хронических инфекционных заболеваниях — туберкулезе, бруцеллезе, токсоплазмозе.

♦ Кроме того, функция щитовидной железы снижается, если при лечении применялось облучение (или если по роду работы человек получил дозу облучения).

*Продолжение следует*



# ПОДРОСТОК УЧИТСЯ ЧИТАТЬ



Когда ребенок достигает 12-14 лет, во многих семьях начинаются большие трудности, родители просто хватаются за голову: он вступает в споры по любому вопросу, целыми днями пропадает на улице, но главное — перестает нормально учиться. Его ругают, принимают жесткие меры, но это еще хуже сказывается на его поведении — он ожесточается на весь белый свет. И даже если под нажимом взрослых дает обещание хорошо учиться, выполнить слово уже не может: слишком многое упущено. Он окончательно решает, что учеба — это наказание, тяжелый нерадостный труд

Зачастую к такому выводу подростка приводит неумение усваивать знания. Школа нагружает детей многочисленными предметами, но не

дает навыков усвоения информации. Ученик стремится не понять, а заучить материал, вы зубрить. Но ведь то, что зазубрил, трудно вспомнить



Когда человек заучивает материал, мало вникая в смысл, его почти невозможно воспроизвести. К тому же, чтобы успевать по всем предметам, нужно читать, и читать много. А подросток оказывается не в состоянии поспевать за таким обилием информации, потому что с раннего детства у него закрепились навыки традиционного, архаичного, чтения. Говоря проще, современные подростки не умеют читать правильно.

Готовясь к урокам, они читают все подряд, читают медленно, про себя, не зная, как извлечь нужную информацию из текста. Они не знают, как правильно составить конспект или написать реферат, потому что их этому не научили. Не могут пересказать прочитанное, потому что своих слов не хватает — слишком скудный словарный запас, не развита речь. Воображение у всех детей, в том числе и подростков, как правило, очень богатое, но они не в состоянии подключать его к процессу чтения и понимания прочитанного.

Вот такую безрадостную картину нарисовала мне преподаватель московской Школы быстрого чтения Татьяна Борисовна Исакова.

Получается, что многие подростки просто обречены на плохую успеваемость. А ведь впереди — окончание школы, выпускные и вступительные экзамены. У родителей начинается паника, они чаще и чаще задумываются о будущем своих детей. Если юноша не поступит в высшее учебное заведение, ему грозит армия, и далеко не каждый родитель рад такой перспективе. Приглашаются репетиторы, но зачастую и они помочь не могут.

— Татьяна Борисовна, неужели

нет никакого выхода из этого замкнутого круга?

— Нет, почему же, выход есть. Его предлагает Школа быстрого чтения академика Олега Андреева. Школа работает очень давно, в этом году мы отмечаем юбилей — 35 лет со дня ее основания. За это время созданы уникальные, не имеющие аналогов в мире методики, которые помогают любому человеку, начиная с 10 лет, повысить скорость чтения а следовательно и обучения, в десятки раз. Более того, у каждого к окончанию школы резко улучшается память, развивается внимание и воображение, помогающее понять и запомнить прочитанное. Наши слушатели обнаруживают у себя способности, которые считаются привилегией только высокоодаренных личностей.

Закончив курс обучения, все, в том числе и школьники, кто жаловался на плохую память, быстро запоминают длинные ряды слов (порой на незнакомых языках), сложные таблицы чисел, формулы, многостраничные тексты и прочую информацию. Границы их памяти расширяются в 5-10 раз. Многие дети, прошедшие обучение в Школе, претендуют на то, чтобы попасть в книгу рекордов Гиннеса. Например, имя школьницы Светланы Архиповой уже в нее занесено.

Известно, что при медленной скорости чтения человек способен удержать в памяти 1200 знаков в минуту, при быстрой — 3000 знаков. Под знаком понимается каждая буква или цифра текста, кроме знаков препинания. Я подсчитала, что 3000 знаков — это примерно 500 слов. По свидетельству Татьяны Борисовны



Исаковой, большинство людей сегодня, как и сто лет назад, читают со скоростью в 250-300 слов в минуту. Брошюру, которую экзаменационная комиссия предложила Светлане Архиповой, она прочла со скоростью 61 тысяча знаков (то есть больше 10 тысяч слов) в минуту. Фантастический результат!

На самом деле подобная скорость чтения — отнюдь не редкое явление. Современный английский писатель Д. Микеш в одном из своих очерков пишет: «Я был потрясен, узнав, что сенатор С. прочитал «Историю двух городов» Чарльза Диккенса за 30 минут. А на «Трех мушкетеров» у него ушло не более 16 минут»!

По воспоминаниям А. Новикова-Прибоя, Горький читал журналы так: взяв первый журнал, он начинал скользить по страницам взглядом сверху вниз по вертикали. Покончив с одним журналом, принимался за другой, как по ступенькам, спускаясь по странице взглядом, на что у него уходило менее минуты. Новиков-Прибой решил устроить Горькому небольшую проверку. Он выбрал из этих журналов несколько статей, сам прочитал их (на что у него ушло несколько часов) и на следующий день заговорил о прочитанном. Как же было его удивление, когда Алексей Максимович с поразитель-

ной легкостью приводил по памяти не только все факты, но даже мелкие детали прочитанного.

И эта способность — удел не только выдающихся людей. Такие возможности, при которых практически не существует границ скорости чтения и памяти, в принципе открываются перед любым ребенком,

### ШЕСТЬ ОСНОВНЫХ ПРАВИЛ БЫСТРОГО ЧТЕНИЯ ОЛЕГА АНДРЕЕВА:

1. Читать без регрессии, то есть без произвольных возвратных движений глаз, когда повторно читается уже прочитанное.

2. При чтении текста про себя читать без артикуляции, то есть произвольных движений губ, языка и гортани.

3. Читать вертикальным движением глаз.

4. При чтении всегда выделять доминанту — основное смысловое значение текста.

5. Расширять поле зрения, когда за одну фиксацию взгляда человек успевает воспринять не 2-3 слова, а целое предложение, иногда и весь абзац.

6. Тренируясь, обязательно читать вслух.

прошедшим курс обучения в Школе Олега Андреева.

— В нашей Школе легко учиться детям 10-11 лет, поскольку интерес к учебе у них еще не пропал, и взрослым, так как у них достаточно сильна осознанная мотивация, а вот подростки — наша особая забота, — продолжила свой рассказ Татьяна Борисовна Исакова. — Помимо учеб у них уже имеются совершенно другие интересы. Прежде всего это улица и друзья. В подростковом возрасте потребность в друзьях ощущается так остро, что родители вообще отходят на задний план. И



обижаться на них не стоит. Дети стремятся обособиться от мира взрослых и создать свой собственный. Это нормально, потому что иначе они не смогут стать самостоятельными личностями и найти свое место среди других людей.

Тем не менее необходимо в любой ситуации сохранять доверительные отношения с ребенком. Если мы подойдем к нему с раздражением и недоверием, он ответит непослушанием или ложью. Ласково обратимся к нему — он улыбнется, поделится сокровенным. Вы замечали, что маленький ребенок после того как вы его отругали, спрашивает: «Мама, ты меня любишь?» Ему важно услышать ваше «да», это его успокоит, появится желание стать лучше. Подросток же не задаст этого вопроса, он замкнется в себе или уйдет, хлопнув дверью. У него уже сформировался свой взгляд на жизнь, пусть, с точки зрения взрослых, не совсем правильный, но он будет отстаивать его достаточно жестко.

Поэтому работать с подростками сложно, их душа ранима — к каждому нужен особый подход. Но в то же время интересно, поскольку они живо откликаются на все новое, неожиданное и всегда рады искреннему участию.

Чтобы подросток полюбил чтение и ему понравилось учиться, нельзя постоянно твердить: читай, перескажи, вообрази... Нужна очень сильная и значимая для него мотивация. То есть необходимо сделать так, чтобы он заинтересовался самим процессом. Именно этого мы и добиваемся на занятиях. Мы нашли единственный, с нашей точки зре-

ния, метод обучения, в который вовлекается самый неуправляемый подросток. Этот метод — игра.

Если задуматься, люди играют всю жизнь. И все развитие ребенка, начиная с младенчества, происходит в процессе игры. Играя, ребенок развивает речь, память, воображение, познает окружающий мир, учится общаться с людьми. Татьяна Борисовна Исакова привела простой пример: четырехлетнего ребенка учат запоминать новые слова. Сначала он запоминает их, механически повторяя за педагогом, затем — в процессе игры. И в игровой форме ребенок запоминает слов в три раза больше, то есть в игре обучение происходит гораздо эффективнее.

Для подростка игра особенно значима. Для него это убежище, где он прячется от своих уже появившихся проблем. Игра — это возможность проявить свои лучшие качества, показать себя лидером или более взрослым, завоевать доверие друзей. Игра — самый притягательный мир для подростка, и не его вина, что он предпочитает игру учебе или чтению. В этот волшебный мир игры и вовлекается подросток на занятиях в Школе Олега Андреева.

Здесь занятия не носят жесткого характера, то есть это не лекция преподавателя и не опрос выученного дома задания, это — доверительная беседа, живой диалог-игра, в процессе которой подросток настраивается на серьезную работу, в том числе — на обучение правильному чтению.

Психика ребенка устроена таким образом, что его просто необходимо хвалить, и любая похвала повышает успеваемость. Поэтому в Шко-



ле преподаватели стараются как можно чаще хвалить детей, даже если у них поначалу многое не получается. На занятиях не услышишь окриков, зато постоянно раздается веселый смех. Нет в Школе и жесткой системы оценок. Здесь оценка — это скорость чтения, которую определяют на уроках сами ребята через различные коэффициенты. А поскольку привычных оценок нет, то нет и страха, подросток не боится сказать что-нибудь «не то», увидеть неодобрение в глазах сверстников. Даже если он делает что-либо неправильно, ему всегда доброжелательно подскажут, и опять же не в форме поучения, нотации, а в процессе игры.

— Татьяна Борисовна, но как, играя, можно развить скорость чтения в несколько раз или заставить полюбить читать книжки?

— Прежде всего, все наши тексты, по которым обучаются подростки, интересны и познавательны. А ведь подросток особенно любознателен. Скучный текст он читать и пересказывать не станет. Вот, к примеру, небольшой очерк... о свиньях. Оказывается, свинья — очень музыкальное животное. Причем маленькие поросята предпочитают слушать рок, а их родители, то есть большие хрюшки, — классическую музыку. Совсем как у людей. Подросткам, впервые узнавшим об этом, становится интересно, а это наша главная задача — пробудить интерес к знаниям.

Я побывала на занятии, которое вела с подростками Татьяна Борисовна, оно было посвящено развитию речи. Ребята за определенное время, то есть за две минуты, долж-

ны были прочитать текст — громко, с выражением, но в обычном режиме, как и положено читать вслух. Когда тот же самый текст нужно было прочитать так же громко, но скороговоркой, началось нечто невообразимое. Ребята тут же устроили соревнование — кто-то читал очень быстро, кто-то — медленно, некоторые вообще не успевали проговаривать фразы. Сразу определились лидеры. Как же победно горели их глаза! Смеху было столько, что на стенах аудитории качались наглядные пособия. Один мальчишка за 30 секунд прочитал двухминутный текст, но в ответ на просьбу пересказать его, не смог вспомнить ни слова. И хотя над ним никто не насмеялся, по выражению глаз я поняла, что он ночь спать не будет, а на следующем занятии станет первым.

Потом ребята играли собственно в скороговорки. «Дали Клаше кашу с простоквашей», «от топота копыт пыль по полю летит»... Развивали не только речь, но и дикцию, затем читали вслух и пересказывали прочитанное. Снова было весело и интересно.

Обычно подросток считает, что в 13 лет он уже взрослый и вслух читать не обязательно. На занятиях в Школе основной упор делается именно на развитие речи, потому что речь у подростков, как правило, очень плохая, со скудным словарным запасом. Когда ребята читают вслух, не только улучшается дикция, но повышается грамотность, развивается память. Ведь в этом случае они текст не только видят, но и слышат, то есть активизируются два вида памяти — зрительная и слуховая. А когда при работе с текстом он еще



разбивается на значимые блоки и ребята учатся читать с ручкой или карандашом, то в процесс вовлекается моторная память, и запоминание идет втрое быстрее.

Чтение вслух дает такую силу интеллектуального анализа, какую чтение про себя никогда дать не сможет. Глаз пробегает строки, проскакивает через скучные места в тексте. Ухо слышит все. Бегло просмотренная информация, незаметно ускользнувшая от глаз, настойчиво заявит о себе при громком чтении.

В детстве президент США Авраам Линкольн посещал сельскую школу, где на весь класс был только один экземпляр учебника. Учитель читал его вслух, а ученики хором повторяли. В классе стоял постоянный гул, и фермеры, жившие по соседству, называли школу «гудящим ульем». В этом «гудящем улье» Линкольн приобрел привычку, которая сохранилась у него на всю жизнь, — он всегда читал вслух то, что хотел запомнить.

Закончилось необычное занятие в Школе быстрого чтения тестом на развитие внимания. На самом деле никто специально не учит детей наблюдать и быть внимательными. Однако для успешной учебы, для сокращения времени приготовления уроков и вообще для жизни внимательность просто необходима. Вспомним, как Шерлок Холмс экзаменовал своего друга доктора Ватсона:

«— Вы смотрите, но не наблюдаете, а это большая разница. Например, вы часто видели ступеньки, ведущие из прихожей в эту комнату?»

— Часто.

— Как часто?

— Ну, несколько сот раз.

— Отлично, сколько же там ступенек?

— Сколько? Не обратил внимания.

— Вот-вот. А между тем вы их видели! В этом вся суть. А я знаю, что их 17, потому что я и видел, и наблюдал».

В игровом тесте на развитие внимания ребята тоже выступали в роли настоящих детективов. Чтобы было еще увлекательнее, для создания захватывающей обстановки в аудитории выключили свет — ребята остались в полной темноте и тишине. Все с большим вниманием слушали одну детективную историю, нужно было ответить на главный вопрос: кто преступник? В воздухе ощущалось общее напряжение. И что удивительно: практически все ответили правильно.

Вот так, играя, в Школе Олега Андреева подросток не только развивает память, внимание, воображение, достигает невероятной скорости чтения, учится правильно читать, но и делает это с большим удовольствием.

— Это правда, — улыбается Татьяна Борисовна, — им нравится заниматься, и несмотря на то что одно занятие длится полтора часа, никто не устает, а когда урок заканчивается, ребята удивляются: «Что, уже все? Так быстро?»

— Да, с обычной школой не сравнить, там дети еле-еле досиживают до конца урока.

— У нас ребята все делают с удовольствием, а это очень важно, потому что возникает одно замечательное чувство — чувство уверенности в себе. А уверенный в себе человек может многого добиться в



жизни, ему любое дело по плечу. Если же человек в сомнениях, если он не верит в свои силы, в свои возможности, не верит в себя, то кто же поверит в него?!

— А эти приобретенные в вашей Школе качества — собранность, внимательность, уверенность в своих силах — помогают ребятам хорошо учиться в обычной школе?

— Конечно. В процессе обучения на наших курсах подростки меняются буквально на глазах. Прежде всего меняется их поведение. Каждый приходит со своими комплексами, амбициями, но через несколько дней они понимают, что здесь интересно, что с ними считаются, что здесь можно получить новые знания, которые могут радикальным образом изменить всю жизнь. Ребята становятся спокойными, сосредоточенными, используя навыки быстрого чтения, они тратят минимум времени на выполнение школьных заданий, при этом их оценки в школе, естественно, повышаются. Один из мальчиков еще в начале обучения рассказал мне, что не успел выучить урок по истории и на перемене просмотрел по нашей методике нужный параграф учебника: «Я не ожидал, что так быстро сумею прочесть материал и запомнить его. История не была моим любимым предметом. Я всегда с трудом запоминал сложные названия и даты. Когда я получил «пятерку», то был поражен результатом. А раз все это так легко дается, то отчего же не учиться!»

Многие ребята становятся лучшими учениками в классе, и такое кардинальное изменение в поведении и отношении к учебе происходит всего за две недели. А когда

нужно сдавать экзамены, у них нет страха, есть лишь уверенность в своих знаниях и гордость, что все получается.

Один мальчик не умел запоминать стихи и на уроках литературы всегда получал плохие отметки. После окончания нашей Школы он выучил наизусть всего «Евгения Онегина» и без единой запинки прочитал все произведение своей учительнице литературы. Она даже заплакала от неожиданности.

— Родители, наверное, тоже радуются?

— Они просто в восторге. Особенно их изумляет тот факт, что идти в обычную школу подростков приходится заставлять силой, а к нам, как бы рано ни начинались занятия (даже в каникулы), они бегут с удовольствием. И это при том, что обычная школа, как правило, у школьника «под боком», к нам же некоторые едут через всю Москву, некоторые — даже из-за города. И никто не опаздывает, потому что у нас интересно. Жалуют лишь о том, что занятий всего восемь. В итоговом опросном листе даже просят увеличить количество и время занятий. Многие подростки, не желая расставаться со Школой и с преподавателями, продолжают обучение на более высших ступенях, а родители так вдохновляются успехами своих детей, что приходят вместе с ними. Всего за восемь занятий в этой необычной Школе можно получить колоссальный объем новых знаний, чтобы потом с успехом пользоваться ими всю жизнь.

В Школе быстрого чтения часто проводятся родительские собрания, на которых детей только хвалят,



рассказывают про их достижения, подчеркивают индивидуальность каждого. Ребята хотят, чтобы родители приходили сюда как можно чаще и очень благодарны педагогам за добрые слова. Так у подростка повышается самооценка, он, может быть, впервые в жизни чувствует себя личностью.

Вот некоторые советы родителям автора всех методик, руководителя Школы, академика Олега Андреевича Андреева.

- ♦ Учите ребенка делать добро. Сухомлинский писал: «Пустота души — вот самое страшное зло, которого нельзя допустить». Ребенок впитывает каждое слово, взгляд, прикосновение. Душа ребенка воспитывается и развивается под влиянием, казалось бы, пустяков — погладили по голове или дали подзатыльник, ласково обняли или оттолкнули. Уважительное, с любовью отношение взрослых — самое действенное средство научить ребенка добру.

- ♦ Доверительные беседы с детьми и книги дают тот духовный опыт, который еще не успела преподнести им жизнь. Хорошая книга перед сном подобна «лире, пробуждающей добрые чувства». Я убежден, что и 12-13-летним подросткам родители должны читать на ночь. Постарайтесь найти на это время. Когда ребенок слушает, то лучше запоминает. Прочитанное можно обсудить, высказать свое мнение. И психологически это тоже важно — происходит доверительное, ненавязчивое общение родителей и детей.

- ♦ Играйте с детьми во что угодно. Пока ребенок играет, он учится. Начинайте как можно раньше и не бросайте это увлекательное заня-

тие. При этом вы должны стать специалистом, мастером игры, приспособившись к каждому возрасту своего ребенка.

- ♦ Ни в коем случае не ругайте подростка за плохие оценки. Стоит вспомнить, что и мы не все были медалистами. Великий Эйнштейн, например, был двоечником, а Билла Гейтса выгоняли из института. Ньютон был таким рассеянным, что когда варил себе яйцо на завтрак, то чаще всего в кипящей воде оказывались часы, по которым он засекал время варки.

- ♦ Болезненнее всего в подростковом возрасте ребенок воспринимает критику, а уж тем более ругань и наказание. Это основная ошибка родителей, и они расплачиваются за нее потерей духовного контакта с самым дорогим человеком — своим ребенком. Рано или поздно он сам станет наказывать более слабых (зверушек, малышей, стариков) за свои бывшие обиды. Подросток становится агрессивным потому, что хочет отомстить тем, кто был с ним непомерно суров, и потому, что его не научили выражать свой гнев и обиду как-то иначе. Основная задача родителей и педагогов — научить ребенка разрешать любые конфликты позитивно.

- ♦ Не употребляйте в своем лексиконе унижительные слова: недогепа, лентяй, трус. Даже если ваше негодование достигло предела, найдите слова, которые помогут подростку осознать свой неблагоприятный поступок, не испытывая при этом унижения и страха. Так вы воспитаете в своем ребенке очень важное качество — чувство собственного достоинства.



♦ Как можно больше хвалите своих и маленьких, и взрослеющих детей, даже если на первый взгляд и не за что. Всегда при желании можно найти повод для похвалы.

♦ Подростковый возраст — пора, когда дети особенно ранимы. Любой свой недостаток они воспринимают чуть ли не как катастрофу. Даже безобидная шутка может принести ощутимую боль. Чуткие родители обязаны обращаться с подростком, как со взрослым, подчеркивая, что ценят все его качества. Подростки хорошо воспринимают призыв к сотрудничеству, но отказываются слушать, когда их отчитывают, как маленьких.

♦ Нельзя утверждать однозначно, что подросток, проводящий много времени с друзьями, растрчивает его попусту. Если у него нет

друзей, то в дальнейшем ему будет сложно общаться с людьми. Но очень важно интересоваться, с кем дружит ваш ребенок, и помнить, что зачастую наши представления о дружбе не совпадают с детскими. Взрослые пользуются нравственной оценкой, считают, что друзья должны быть добрыми, отзывчивыми, порядочными. А подросток прежде всего ценит в дружбе преданность, умение слушать и сопереживать, а также партнерство в игре, пусть даже друг курит или произносит грубые слова. Важно научить подростка видеть сильные и слабые стороны своих друзей. При этом всегда лучше, если друзья ваших детей приходят в ваш дом. Все проблемы, связанные с улицей, начинаются тогда, когда подросток пропадает там бесконтрольно. □



### **Школа Олега Андреева**

**Развитие техники чтения,  
тренировка памяти, внимания,  
повышение грамотности**

Приглашаем школьников, начиная с 10 лет, на новые уникальные программы: «Спринт» (для детей 10-11 лет) и «Старт» (для подростков 12-13 лет). Занятия для детей, а также для всех желающих ведутся постоянно в течение всего года.

В дни осенних и зимних каникул проводится специальное обучение в экспресс-режиме: в течение 8 дней (8 занятий).

Работает заочное отделение, высылаются комплект методической литературы: учебники, наглядные пособия, компакт-диски.

**Сайт в Интернете:** [www.fastread.ru](http://www.fastread.ru)

✉ 125047, г. Москва, ул. 4-я Тверская-Ямская, д. 12  
(метро "Маяковская")

☎ 251-99-47, 973-39-34 (круглосуточно)

**E-mail:** [fastread@mail.ru](mailto:fastread@mail.ru)

Подписчикам журнала (при предъявлении квитанции) предоставляется 10%-ная скидка (на очное и заочное обучение).



# Круг нашей жизни

*На протяжении всей жизни каждому из нас приходится переживать возрастные кризисы, связанные с решением тех или иных личностных задач. Принято считать, что каждые семь лет выдвигается новая задача и, если она на этом этапе остается нерешенной, развитие личности задерживается. О том, какие возрастные кризисы переживает человек до 35 лет, философ Татьяна Курбатова рассказала в прошлом номере. Теперь речь пойдет о второй половине жизни*

**от 35 до 42** В этом возрасте человеку свойственно переживать кризис несоответствия того, о чем он мечтал, тому, чего он достиг. Юношеские мечты остались неосуществленными, но еще не поздно изменить ситуацию. Для этого необходимо приложить усилия. Главное — понять, почему не удалось достичь желанных целей. Это период самопознания, самоанализа. Жизнь постоянно подбрасывает нам ситуации, помогающие осознать собственные ошибки. И надо понять, что изменить в себе, чтобы добиться своих целей.

Если же человек не приходит к выводу, что все зависит от него, он начинает искать виновников своих неудач. Мир кажется ему населенным интриганами, чинящими ему препятствия и мешающими всем увидеть его достоинства. Как правило, его главной жертвой становится

кто-то из близких, на плече которого он не раз плакался и у которого спрашивал совета. Очень удобная позиция: в неудаче виноват советчик. Но этот путь заводит в тупик.

Некоторые впадают в другую крайность — видят причину своих неудач в невезучести, винят во всем обстоятельства: несчастливую дату рождения, расположение звезд, сочетание знаков зодиака. Словом, виноват кто угодно, только не я.

Между тем период от 35 до 42 лет уникален. Если раньше человек абстрактно понимал, чего можно хотеть от жизни, то теперь ему хватает опыта четко осознать, чего он способен добиться. Зная собственный потенциал, он может сосредоточиться на конкретных целях. Это качественно другой уровень.

**от 42 до 49** На этот период приходится кризис среднего возраста, о котором часто говорят. Философы считают, что он выражается в переосмыслении

Окончание. Начало в №9 за 2005 г.



одится пережи-  
м тех или иных  
емь лет выдви-  
ается нерешен-  
кие возрастные  
Татьяна Курба-  
ойдет о второй

на плече которого  
ся и у которого  
. Очень удобная  
е виноват совет-  
аводит в тупик.  
адают в другую  
т причину своих  
ти, винят во всем  
счастливаю дату  
жение звезд, со-  
одиака. Словом,  
только не я.  
мод от 35 до 42  
раньше человек  
т, чего можно хо-  
перь ему хватает  
ть, чего он спо-  
ая собственный  
жет сосредото-  
х целях. Это ка-  
ровень.  
тот период при-  
тятся кризис  
о котором часто  
считают, что он  
смыслении

взаимоотношений, сложившихся у человека с окружающими. Пришла пора задуматься, какие связи важны по-настоящему. Как если бы человек начал перебирать старые письма, фотографии, открытки и увидел, что большинство из людей и событий, которые на них запечатлены, ничего уже для него не значат. Философы считают, что до вопроса «что меня связывает с этими людьми?» должен прийти каждый. Ответ на этот вопрос поможет отказаться от отношений, ставших обузой. Это касается и семейных уз. Не случайно множество семейных пар распадается, когда супруги переходят сорокалетний рубеж. Они понимают, что ничто кроме привычки их не связывает.

Пересматривая свои отношения с окружающими, человек осознает ценность любви и подлинной дружбы, открывает для себя истину, что кроме внешних связей есть внутреннее, что существует родство душ. Когда это происходит, жизнь расцветает, взаимоотношения приобретают другой оттенок. Скажем, человек вспоминает свою бабушку и понимает, что она дала ему то, чего не дал никто: она его любила. И связь между ними не прервалась, несмотря на то что бабушка умерла много лет назад. Это многое меняет в мировосприятии человека: осознание ценности любви, которой пронизан мир, творит чудеса.

В возрасте от 42 до 49 лет людям хватает жизненного опыта. Но одних прожитые годы делают мудрыми, других — пригибают к земле. Иногда про кого-нибудь говорят: над ним не властны годы. Секрет в том, что он вовремя разобрался в своих взаимоотношениях с окружающими, сумел сбросить лишнее как бал-

ласт. Если же сохранять ненужные связи, неизбежны проблемы. Человек вдруг сталкивается со специфическим одиночеством: вокруг много людей, а он одинок. Возникает тревога последнего шанса: жизнь уходит, надо немедленно что-то делать, чтобы удержать молодость.

Ошибка многих людей этого возраста — в стремлении сохранить молодость тела. Но тело все равно постареет. А молодость можно и нужно сохранять внутри себя. Люди, преодолевшие кризис среднего возраста, признаются, что иногда они ощущают себя шестнадцатилетними, иногда тридцатилетними, а бывает — и глубокими стариками. Таким для общения и понимания доступны все возрасты.

А как понять поговорку: «Сорок пять — баба ягодка опять»? Это очень верное наблюдение. Благодаря осознанию подлинных взаимоотношений, во внутреннем мире человека появляется нечто новое и очень важное, и это отражается на его внешнем облике. Многие замечают: красота сорокапятилетней дамы не сравнима с красотой девочки. Это уже не просто красивая форма, а форма наполненная, озаренная внутренним светом. С мужчинами происходит нечто похожее: они в этом возрасте получают мощный заряд энергии.

**от 49 до 56** Если человек возре-  
мя пересмотрел  
взаимоотношения и по достоинству  
оценил любовь, то следующие семь  
лет станут для него временем увле-  
чений и приключений. Странно это  
только на первый взгляд. Дело в том,  
что этот период соответствует пе-  
риоду, пережитому в молодости, —  
от 14 до 21 года. Тогда мы все пробо-  
вали и с удовольствием рисковали,



но нас одолевали эмоции. Теперь же открываются возможности для творчества. Человек созидает, имея за плечами основательную базу. Он не только знает, чего хочет, он знает, как этого достичь. Сделав выбор, найдя идею, поняв, что нужно меняться, переосмыслив взаимоотношения, он понимает, на основании чего теперь будет творить. Если он чем-то загорается, то легко увлекает за собой окружающих.

Не случайно этот период называют второй молодостью. Когда-то человек стремился к чему-то, но не сумел это воплотить. А мечты остались, как семена. Теперь семена проросли и дали всходы.

Андрей Макаревич в одной из телепередач признавался, что всегда мечтал изучать обитателей подводных глубин и снимать про них фильмы. Между тем всю жизнь он занимался совсем другими делами — писал музыку и стихи. Это вполне удовлетворяло его, но мечта о дайвинге оставалась — и он осуществил ее. Мечты, от которых мы не отказались окончательно, проявляются в этот период и ждут своей реализации. Важно не отказываться от них, не говорить себе, что время ушло.

Сократ считал, что 50-52 года — пик мудрости. В далеком прошлом в этом возрасте люди приходили к власти и становились мудрецами. Если же человек в этот период не реализует собственный потенциал, то превращается в состарившегося подростка. Он без конца брюзжит: «Вы не понимаете, как плохо сейчас и как хорошо было раньше». Для него действительно все в прошлом.

Если застрять в своем развитии в 35 лет, то возможность исправить положение еще будет. Но у 50-летних шансов на это уже нет — они остаются

ся в прошлом, становятся стариками. А к тем, кто не брюзжит, судьба милостива. В 56 лет, вместе с очередным семилетним циклом, начинается третий двадцативосьмилетний. Медики говорят, что в этом возрасте тело переживает невиданную метаморфозу, все его клетки заменяются новыми. Мы не молодеем, но становимся другими. Возможно, так организм приспосабливается к новым возможностям, очень большим

**от 56 до 63** Хочет человек или нет, в его сознании происходит поворот. Можно горевать об ушедшей молодости, а можно сказать себе примерно так: «Хватит жить старыми идеалами, время изменилось!» — и без сожаления сбросить с плеч груз прошлого. Жизнь-то и правда не кончается.

Философы рекомендуют второе. Они утверждают, что от 56 до 63 начинается расцвет творческого потенциала личности. Такого в жизни человека еще не случалось. Раньше он осознал собственные сокровенные желания и увидел пути их осуществления. Теперь осознает свой дар и понимает, как его реализовать. Он знает, что именно должен сотворить, ему наконец открылось, для чего он рожден!

Задача человека на этом этапе — передать то, что он понял, другим. Как правило, человека перестает интересовать, что нужно лично ему. В 28 лет мы уже подводили итоги — выбирали, что оставить для себя, теперь думаем, что оставить потомкам. Сделавшие правильный выбор пожилые люди сохраняют фантастическую активность — но не моторную, а энергетическую. От них исходит живая сила.

Жизнь состоит не только из конкретных дел, но и из того, о чем мы



становятся стариками. Кто не брюзжит, судьба в 56 лет, вместе с отчетливым циклом, начи- нают говорить, что в этом воз- реживает невиданную, все его клетки заме- ни. Мы не молодеем, но спосабливается к но- стям, очень большим. Хочет человек или нет, в его сознании поворот. Можно горе- ей молодости, а мож- е примерно так: «Хва- ми идеалами, время — и без сожаления еч груз прошлого. зда не кончается. екомендуют второе. , что от 56 до 63 на- ет творческого по- сти. Такого в жизни случилось. Раньше твенные сокровен- видел пути их осу- ь осознает свой как его реализо- го именно должен аконец открылось, н! ка на этом этапе го он понял, дру- человека переста- что нужно лично е подводили ито- оставить для се- что оставить по- е правильные вы- сохраняют фан- ость — но не мо- ческую. От них е только из кон- того, о чем мы

думаем и мечтаем. Мудрые люди по- лучают удовлетворение от осозна- ния того, что они заложили нечто, к чему кто-нибудь обратится. А может, они и сами к этому еще вернутся...

А тот, кто пошел по другому пути, с головой погружается в прошлое. Ре- альная действительность его больше не занимает. Он затор- можен, несчастлив, много боле- ет, занят исключительно своими недомоганиями.

Но 56-63 — это и время под- готовки к закату. Принять свой закат трудно, но предаваться унынию не стоит. Во-первых, ни- кто не знает, сколько лет у него впереди. А во-вторых, никому не известно, что ждет его по ту сто- рону. Вольно или невольно чело- век размышляет о том, что такое смерть — конец всему или нача- ло чего-то нового? Каждый отве- чает на этот вопрос сам.

У людей, принадлежащих к разным религиозным и культур- ным традициям, разные пред- ставления о том, что их ждет по- сле смерти. Христиане вспоми- нают про Рай и Ад. Буддисты верят в новое рождение. Китайцы считают, что умершие становятся бесплотны- ми духами. Так или иначе, эта тема волнует всех, независимо от религи- озных убеждений.

**от 63 до 70** Говорят, если в этом возрасте люди про- должают творить, их творения бес- смертны. Обладание громадным знанием жизни делает их своеоб- разными жрецами. Человеку есть что сказать другим и, если сохране- на активность, он это делает.

Иногда шутят, что старики впада- ют в детство. Ничего смешного или обидного в этом нет. В хорошем смысле они действительно уподоб-

ляются детям. Малыш до 7 лет видит суть предметов. В период 63-70 к че- ловеку возвращается такая способ- ность. Рядом со старцами, которые правильно прошли через все перио- ды, возникает чувство, будто они ви- дят людей насквозь и безошибочно



отличают фальшь от подлинного. Их впадение в детство красиво.

Ребенок и старик находятся на грани земного и небесного миров. Им открыто то, чего не видят другие. Первый передать сокровенное не способен, а второму такая возмож- ность дана. Но и ребенка, и старца мало кто понимает. Чаще всего мы принимаем их мудрость за иллюзии. И хуже от этого только нам...

На этом круг замыкается. Счита- ется, что, если человек преодолева- ет семидесятилетний рубеж, сле- дующие семилетние периоды его жизни соответствуют уже пройден- ным. Но происходит это на качест- венно новом уровне.



# Эффект апельсиновой корки

Знали бы жизнерадостные фламандцы, что через четыре сотни лет потомки увидят в пышных формах рубенсовских красавиц признак дурного вкуса и олицетворение крайней невоздержанности в еде! Сегодня армия врачей, косметологов, фармацевтов, массажистов объединилась в борьбе против общего врага, который деформирует поверхность кожи бугристой. Имя его — целлюлит. Даже морщины, наверное, не так ненавистны женщинам, как эти неровности, уродующие кожу. В отличие от морщин, «апельсиновая корка» часто появляется и в молодом возрасте

## БОРЬБА ЗА МЕСТО В ПОДКОЖНОЙ КЛЕТЧАТКЕ

У каждого человека есть более или менее развитый слой подкожной жировой клетчатки, которая составляет до 15-20% веса всего тела. В ней находятся миллиарды жировых клеток — адипоцитов. Они накапливают жир и поддерживают энергетический баланс организма, что является важнейшим условием его нормальной жизнедеятельности.

Особенно важна жировая прослойка для женщин — продолжательниц рода. Благодаря теплоизоляционному слою (жиру), плоду всегда комфортно в материнской утробе. У женщин жировой покров особенно выражен в области живота, бедер, ягодиц, что, собственно, и делает женскую фигуру такой привлекательной. Правда, лишь до тех

пор, пока жировая прослойка незначительна и обтянута гладкой упругой кожей. То есть пока нет целлюлита.

Как же развивается целлюлит? Что происходит в толще подкожной жировой клетчатки?

Крупные жировые клетки-адипоциты большей частью имеют округлую каплевидную форму и связаны между собой тонкими, но достаточно прочными соединительными волокнами. Эта структура напоминает по строению пчелиные соты и изначально весьма устойчива. В пространстве между клетками пролегают мелкие артериальные и венозные сосуды и циркулирует межклеточная жидкость.

В норме между кровеносными сосудами и тканями подкожной жировой клетчатки постоянно происходит интенсивный обмен жидко-



## Орски

В четыре сотни  
красавиц при-  
держанности в  
цевтов, масса-  
а, который де-  
лит. Даже мор-  
к эти неровно-  
апельсиновая  
асте

ослойка незна-  
гладкой упру-  
пока нет цел-

тс целлюлит?  
ще подкожной

клетки-адипо-  
имеют округ-  
ому и связаны  
но достаточ-  
тельными во-  
а напоминает  
соты и изна-  
лива. В про-  
ами пролега-  
ые и веноз-  
ует межкле-

овеносными  
дкожной жи-  
нно проис-  
жидко-

стями, благодаря которому к клеткам доставляются кислород и питательные вещества, а от них забираются отработанные продукты обмена. Это сбалансированный процесс, он поддерживается многими физиологическими и биохимическими механизмами. Столь же сбалансированы (в условиях нормального обмена веществ) синтез жиров, поступающих в адипоциты (липогенез), и их высвобождение из этих клеток (липолиз). Но на ягодицах, животе, бедрах (самых «женственных» местах) баланс этих двух противоположных процессов очень зыбкий — в расположенных здесь жировых клетках в шесть раз больше рецепторов, отвечающих за синтез жиров, чем за их расщепление.

При нарушении обмена веществ и сдвиге липидного баланса в сторону накопления потребляемые в пищу жиры не успевают перерабатываться и начинают скапливаться в адипоцитах. Те постепенно разбухают (адипоциты способны увеличиваться в размерах почти в 60 раз!) и мало-помалу занимают соседнее пространство, мешая нормальному кровотоку и движению межклеточной жидкости. Более того, жировые клетки обладают способностью удерживать воду. Доказано, что одна молекула жира может удерживать вокруг себя 15 тысяч молекул воды!

Так происходит застой крови и лимфы. Это приводит к недостаточному снабжению тканей кислородом, витаминами, минеральными веществами, что вызывает дальнейшие обменные нарушения в коже. Отработанные продукты обмена, оказавшиеся не выведенными из тканей, служат основой для образования разрушителей клеток

— свободных радикалов. Те еще больше повреждают защитные мембраны клеток лимфатических и кровеносных сосудов, а также коллагеновые волокна, служащие каркасом соединительной ткани. Теряя упругость, коллагеновые «сети» (в норме поддерживающие скопления жировых клеток) уже не могут выдерживать вес раздувшихся от жира адипоцитов. Последние сдвигаются с места, сливаются с соседними адипоцитами и образуют целые колонии клеток, похожих на виноградные гроздья. На поверхности кожи это проявляется снижением ее тонуса — она становится неровной и бугристой.

В начальной стадии целлюлит можно увидеть, если собрать кожу в складку, но в дальнейшем дефекты кожи становятся очевидными.

### ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ЦЕЛЛЮЛИТА

Среди специалистов пока нет единого мнения о причинах возникновения целлюлита. Известно, что у женщин гормональный фон меняется, и значительно, несколько раз в жизни: на этапе полового созревания, во время беременности, при кормлении ребенка грудью, во время наступления климакса. От нежелательной беременности женщины предохраняются с помощью гормональных контрацептивов. Колебания гормонального баланса в сочетании со стрессами, низкой двигательной активностью и не очень здоровым образом жизни способствуют нарушению обмена веществ, повышению накопления жиров. А это приводит к сбою обменных процессов и, вероятно, развитию целлюлита. По мнению части косметологов, к нему природно предрасположены до 97%.



женщин, а значит, целлюлит можно считать не патологией и даже не косметическим дефектом, а скорее, половым признаком, правда, «апельсиновая корка» появляется у женщин в разное время: у кого-то — после родов, у кого-то — в менопаузе. Есть немало случаев возникновения симптомов целлюлита в подростковом возрасте (в детстве его не бывает, потому что тогда подкожно-жировая клетчатка обладает иными свойствами и не может иметь подобные дефекты).

Раннему развитию целлюлита в большой степени способствует наследственная предрасположенность, но если с молодых лет поддерживать такой режим жизни, который поможет избежать серьезных нарушений обмена веществ, то можно сохранить кожу упругой на долгие годы. Правда, к сожалению, в молодости об этом мало кто задумывается.

На первом критическом этапе — в период полового созревания — школьницы большую часть времени проводят сидя за партами. Как правило, питаются они всухомятку, на переменах мало двигаются. Дома опять сидят — за письменным столом, компьютером, перед телевизором. Так возникает застой кровообращения в ногах, и развиваются обменные нарушения, что нередко приводит к целлюлиту. Правда, в этом возрасте его может заметить только специалист, потому что он проявляется незначительными отеками на внутренней поверхности бедер, талии, а также в области коленного сустава и лодыжки, которые могут восприниматься как индивидуальная особенность строения тела. Но проходят годы, и эти признаки усиливаются настолько,

что становятся предметом серьезных переживаний.

После школы образ жизни у девушек существенно не меняется: большинство из них все так же мало двигается (особенно если продолжают учиться) и так же неправильно питаются — «фаст-фуд» и ненатуральные газированные напитки только способствуют накоплению избыточного веса. Подобный эффект оказывает и алкоголь, который, будучи сам очень калорийным продуктом, еще и вызывает аппетит.

Многие современные девушки курят, а никотин, как известно, суживает кровеносные сосуды, что приводит к нарушению питания тканей. Кроме того, содержащиеся в табачном дыме токсины способствуют образованию в коже свободных радикалов, ускоряющих процессы старения. Поэтому курение тоже имеет непосредственное отношение к развитию целлюлита.

Долгое сидение в офисах или в автомобиле, постоянное хождение на высоких каблуках, привычка сидеть, закинув ногу на ногу, а также «стоячая» работа (парикмахеры, продавцы) приводят к ухудшению кровообращения в ногах, а это, как уже говорилось, тоже одна из причин возникновения целлюлита. В итоге «апельсиновая корка» становится уже хорошо видимой, тонус кожи и мышц заметно снижается, сквозь кожу прощупываются уплотнения.

В более старшем возрасте коллагеновые волокна теряют свою упругость и прочность, кожа становится менее эластичной. Ранее существовавшие проявления целлюлита дополняются отеками, рыхлостью и обвислостью кожи, может возникнуть «галифе» на бедрах, сосуди-



стая «сетка» из капилляров. У некоторых женщин целлюлит может появиться даже в области плечевого пояса. Если взять кожу в складку, видны узлы — скопления «виноградных гроздьев». Причем натяжение кожи болезненно, возможно даже появление синяков, поскольку возрастает проницаемость капилляров. Картина нарушений в подкожной клетчатке усугубляется лишним весом, варикозным расширением вен, болезнями артерий нижних конечностей, сердечно-сосудистыми и эндокринными заболеваниями (в первую очередь, снижением функций щитовидной и поджелудочной желез, сахарным диабетом).

Симптомы, сопутствующие целлюлиту зрелого возраста, увы, трудно поддаются консервативному лечению. Тем не менее даже в самых тяжелых случаях не надо опускать руки, ведь индустрия красоты сегодня включает эффективные технологии, действие которых усилится, если женщина будет вести здоровый образ жизни.

### КАК БОРОТЬСЯ С ЦЕЛЛЮЛИТОМ?

Методов борьбы с целлюлитом множество. Но прежде всего следует уменьшить интенсивность процессов жиरोобразования и активизировать расщепление жиров в адипоцитах, далее — усилить циркуляцию крови и лимфы с одновременным устранением застоя жидкости в тканях, и наконец — укрепить коллагеновый каркас кожи и повысить ее тонус.

В зависимости от степени выраженности целлюлита и индивидуальных особенностей организма женщины подбираются специальные программы лечения: назнача-

ются наружные косметические средства и препараты для приема внутрь, проводятся различные массажи, аппаратная терапия, рекомендуются особая антицеллюлитная одежда, а также диеты и физические упражнения.

Наносимые на кожу скрабы, гели, пилинги на основе лекарственных растений способствуют отшелушиванию отмерших клеток эпидермиса, что улучшает их дыхание и тем самым усиливает обменные процессы в более глубоких слоях кожи. Входящие в их состав целебные вещества и натуральные эфирные масла стимулируют крово- и лимфообращение, укрепляют стенки сосудов, активизируют расщепление жиров, усиливают отток межклеточной жидкости, смягчают и успокаивают кожу. Часто используются бурые водоросли (фукусы и ламинария), плющ, конский каштан, гинкго билоба, арника, манжетка, корица, масла цитрусовых и зародышей пшеницы.

Аналогичными свойствами обладают антицеллюлитные кремы и маски, которые, кроме того, используются для лимфодренажных массажей и обертываний. Применяются лечебные грязи, солевые, водорослевые и глиняные концентраты, парафин. Только не покупайте дешевых средств против целлюлита — они вам не помогут. Лучше пользоваться продукцией той фирмы, которая давно зарекомендовала себя на рынке и имеет хорошую репутацию.

Вообще, в лечении целлюлита нужен комплексный подход — ни один, даже самый прекрасный антицеллюлитный крем рассчитывать нельзя. Следует еще и соблюдать индивидуальную диету, выполнять



специальные физические упражнения. Кому-то будут полезны дренажные массажи, горячие или холодные обертывания. Но если у вас есть какие-то сопутствующие заболевания, лучше посоветоваться со специалистом.

### Диета при целлюлите

Диета для лечения и профилактики целлюлита должна быть направлена против отложения избыточного жира, шлаков и токсинов в тканях, предотвращать застой жидкости. Необходимо избегать жирных и консервированных продуктов, а также копченостей и маринадов. Вредны жирное мясо, сало, жареный картофель, колбасы, майонез, кетчуп, готовые приправы и соусы, отвары из бульонных кубиков, супы из пакетиков, чипсы, воздушная кукуруза, алкогольные и безалкогольные газированные напитки типа фанты и колы, которые содержат вещества, способствующие жиरोобразованию и вызывающие нарушение микроциркуляции крови и лимфы. Подобный эффект оказывают и различные консерванты, красители и имитаторы вкуса, в том числе очень распространенный глутамат натрия. Запрет налагается даже на соки промышленного производства, так как в них, вопреки представлению потребителей, при мизерном количестве натуральных веществ преимущественно содержатся «восстановленные» вещества с добавлением красителей, ароматизаторов и консервантов.

В диету следует включать нежирное мясо, сыры и обезжиренные молочные продукты. Предпочтительны свежие овощи и фрукты, нежирная рыба и морепродукты, хлеб из муки грубого помола или с отрубями. При

склонности к полноте хлеб, а также рис и макаронные изделия надо ограничить. Вместо сахара лучше употреблять мед. Готовить блюда лучше на пару или запекать в посуде с антипригарным покрытием без добавления жира. Пить полезно свежесжатые соки, зеленый чай, настои ягод и трав. Не надо забывать и о простой воде (конечно, очищенной), которая необходима для осуществления множества биохимических реакций и поддержания жидкостных сред организма, а также для выведения из него токсинов и отработанных продуктов обмена.

В дополнение к диете назначается прием биологически активных пищевых добавок, содержащих вещества, способствующие улучшению процессов обмена (фукусы, ламинарию, йод, полисахариды, гинкго, примулу вечернюю), и витаминно-минеральные препараты.

### Физические нагрузки

Они чрезвычайно важны, так как работа мышц усиливает обмен веществ, препятствует застою крови и лимфы в тканях. Самыми полезными при целлюлите считаются те виды спорта, которые заставляют работать мышцы таза и нижних конечностей, где в основном и развиваются нарушения в подкожно-жировой клетчатке. Прекрасно активизируют кровообращение езда на велосипеде, ходьба на лыжах, катание на коньках, плавание, спортивная ходьба и бег трусцой. Для достижения видимых результатов достаточно ежедневно заниматься каким-либо из этих видов спорта по полчаса.

Дома можно выполнять любой из гимнастических комплексов, направленных на тренировку мышц и усиление кровообращения тела.



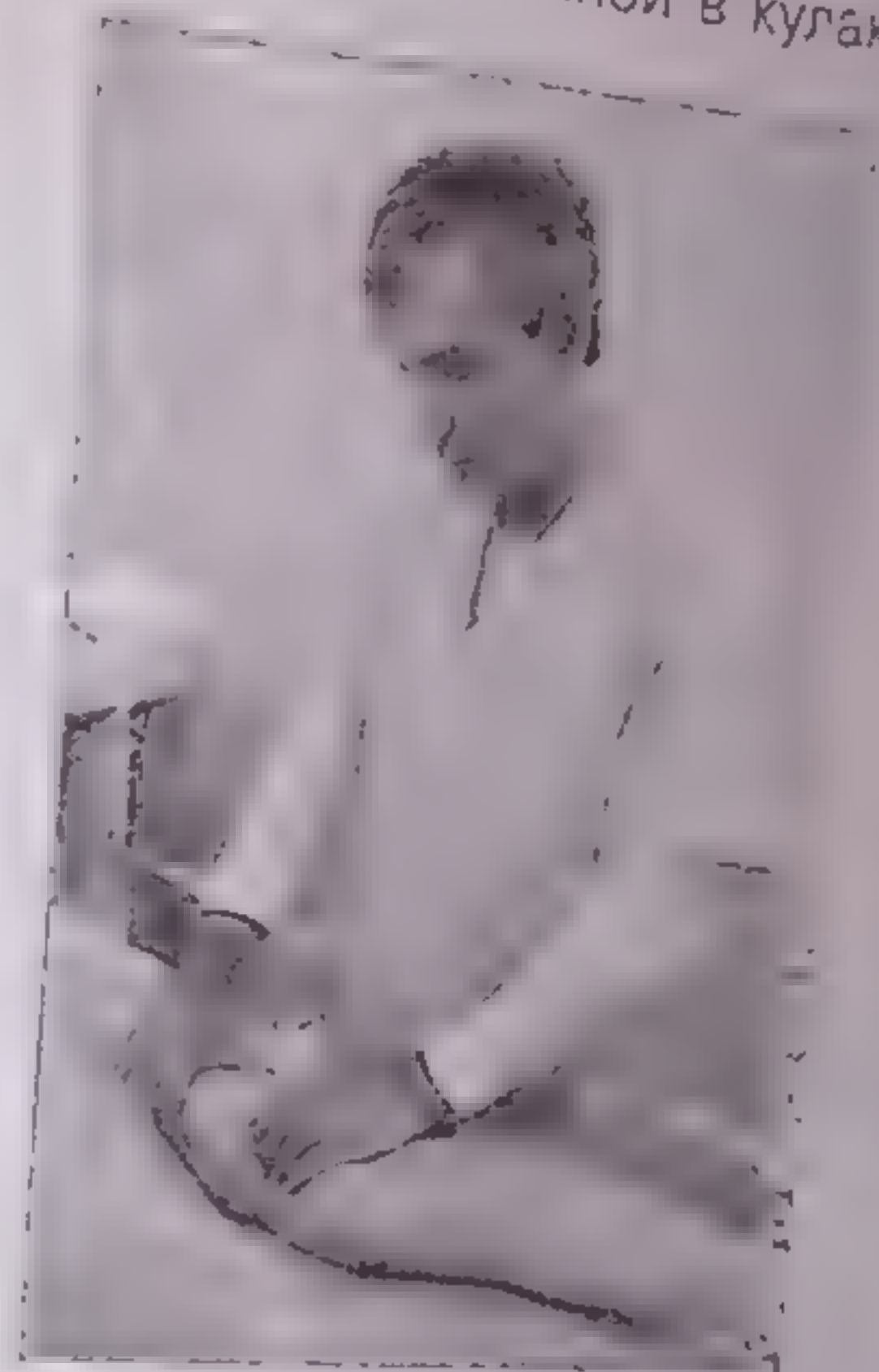
это упражнения (в основном они выполняются лежа и сидя) с подъемом ног вверх и отведением их в разные стороны, с вращением и наклонами туловища, с напряжением и расслаблением брюшного пресса и качанием на ягодицах.

## Массаж

Массаж также обязательно входит в комплекс лечебно-профилактических мер при целлюлите или предрасположенности к нему. Для того чтобы оживить циркуляцию лимфы и размягчить затвердевшие жировые скопления, массаж должен быть достаточно интенсивным. В то же время слишком активное воздействие может способствовать разрыву капилляров и отекам. Поэтому очень важно, чтобы антицеллюлитный массаж производил специалист. В салонах красоты и косметических клиниках предлагаются лимфодренирующие массажи с применением морской соли, водорослей, ароматических масел, а также аппаратные вакуумные массажи, которые стимулируют мышечный тонус и улучшают доставку кислорода к тканям.

Но женщина и сама может делать себе массаж. Массировать следует ягодичные мышцы, заднюю и переднюю поверхность бедра, икроножные мышцы и стопы (на них много биологически активных точек, связанных с внутренними органами и системами). Самомассаж выполняют с применением какого-то косметического средства, при этом используют пять классических приемов: сначала — мягкое поглаживание, разогревающее кожу и улучшающее кровообращение в капиллярах, потом — более активное растирание, повышающее тонус глубо-

лежащих тканей (при повышенной ломкости капилляров не рекомендуется), следующий прием — разминание кожи вглубь подушечками пальцев или сложенной в кулак ру-



кой, которое способствует исчезновению небольших очагов целлюлита и возвращает тонус мышцам. После этого следует подергивание кожи, повышающее ее упругость, и наконец — вибрация (производится на одном участке тела, не сдвигая руки), она закрепит общий эффект. Такой массаж стоит выполнять не только при целлюлите, он полезен и для предупреждения старения кожи.

## Водные процедуры

Для профилактики целлюлита полезно принимать стимулирующие кровообращение теплые ванны с использованием специальных средств — пены, масел, мыла на основе растительных экстрактов, морских водорослей и органических соединений йода, что помогает мобилизации жира из подкожно-жировой клетчатки и улучшает эластичность кожи и глубоких тканей. Снятию застойных явлений в сосудистой сис-



теме способствуют ванны с морской солью.

Душ тоже рекомендуется в основном теплый. Если стенки кровеносных сосудов у женщины тонкие (о чем она сама может и не догадываться), то контрастный и холодный душ может вызвать противоположный ожидаемому эффект: вместо сужения — расширение сосудов, и наоборот.

Прекрасным способом выведения шлаков и токсинов, стимулятором лимфотока и кровообращения всегда служили баня и сауна. При целлюлите эти средства также могут служить замечательными помощниками, однако их не следует применять без согласования с врачом.

### Физиотерапевтические процедуры

Они широко применяются в косметологии для лечения целлюлита. Например, довольно распространена *миостимуляция*, основанная на подаче импульсов электрического тока на нервные окончания. Она способствует активному сокращению мышц, улучшению лимфо- и кровообращения, а также «сжиганию» жира. При этом эксперты предупреждают, что такой эффект воз-

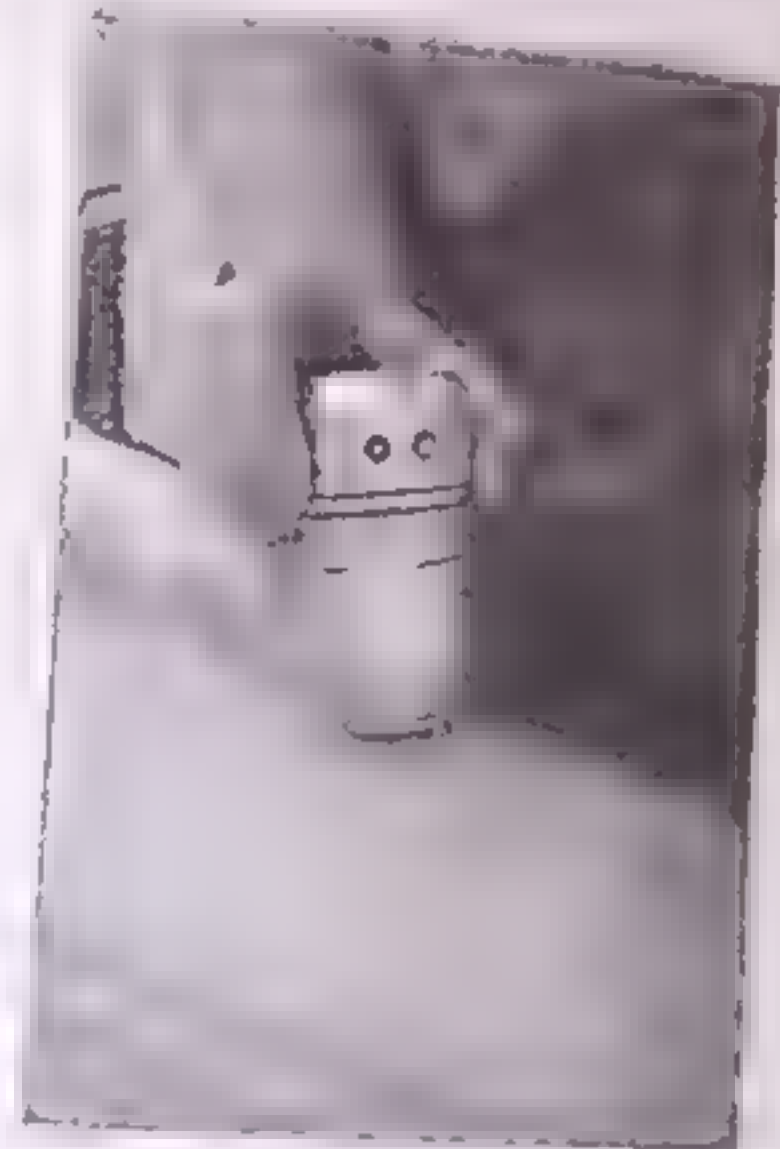


можен, если параметры электротока на приборе будут индивидуально подобраны для каждой пациентки, а это возможно, лишь когда применяются мощные стационарные установки (например, многоканальная миостимуляция, о которой наш журнал рассказывал в июньском номере этого года. — *Ред.*). А вот бытовые маленькие миостимуляторы, которые активно навязываются рекламой, результата не дадут.

По мнению специалистов, неплохо зарекомендовал себя *ультразвук*: на проблемные зоны в определенном режиме подается ультразвуковая волна нужной интенсивности. Ее воздействие уменьшает размеры жировых клеток, улучшает лимфо- и кровообращение, помогает вывести продукты распада, особенно если при проведении процедуры на кожу накладывается антицеллюлитное средство.

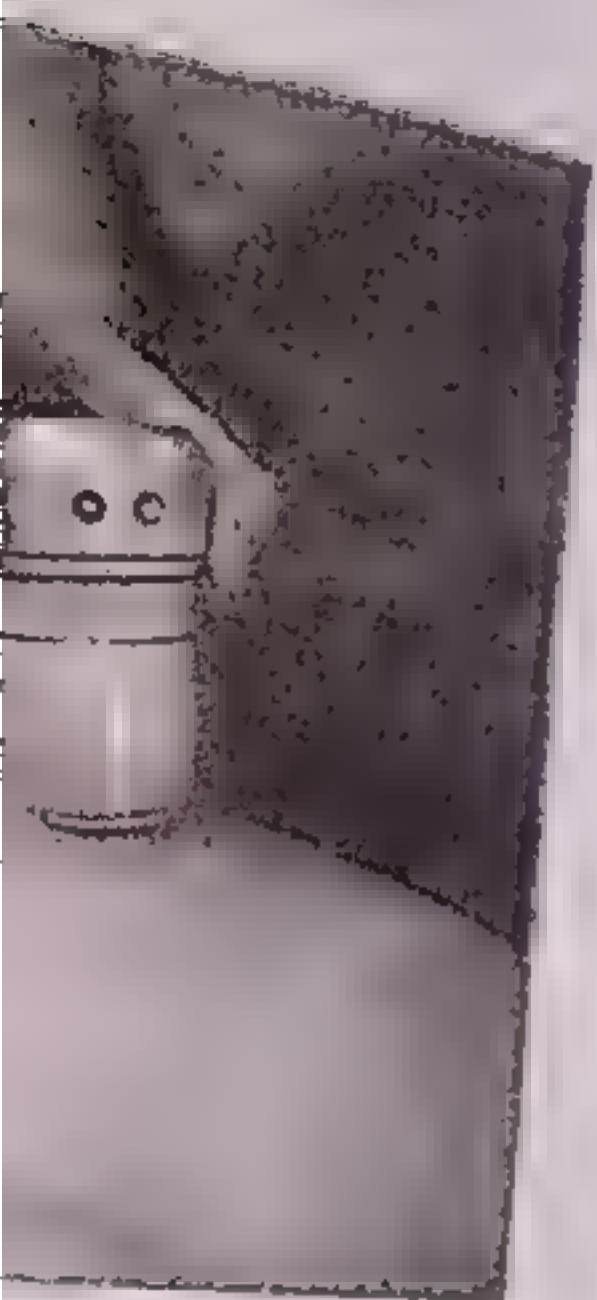
Хорошо стимулирует обменные процессы и микроциркуляцию в тканях *озонотерапия*, при которой специальным шприцем в подкожную клетчатку вводится смесь озона и кислорода. Но этот метод противопоказан тем, кто страдает сердечно-сосудистой недостаточностью или перенес гепатит.

Довольно распространена процедура *электролиполиза*, при которой через иглы со специальными наконечниками непосредственно на зоны поражения подают ток переменной полярности, что способст-





метры электро-  
индивидуально  
дой пациентки, а  
когда приме-  
дионарные уста-  
многоканальная  
торой наш жур-  
юньском номе-  
д.). А вот быто-  
остимуляторы,  
зываются рек-  
дадут.



генсивности.  
ает размеры  
ет лимфо- и  
агает выво-  
, особенно  
оцедуры на  
ицеллюлит-

обменные  
ацию в тка-  
торой спе-  
одкожную  
ь озона и  
противо-  
т сердеч-  
очностью

ена про-  
ри кото-  
альными  
венно на  
ок пере-  
способст-

вует активному выбросу продуктов  
клеточного обмена, улучшению  
лимфо- и кровообращения и «сжи-  
ганию» жира.

Еще одно ноу-хау — гидрофор-  
терапия, или молекулофорез, когда  
молекулы антицеллюлитного веще-  
ства вводят в подкожно-жировую  
клетчатку, что активизирует клеточ-  
ный метаболизм и нормализует  
микроциркуляцию.

Довольно распространено ноше-  
ние антицеллюлитной одежды —  
колгот, шорт, брюк. Лечебное воз-  
действие обеспечивается за счет од-  
ной из двух (или обеих сразу) состав-  
ляющих: либо в структуру ткани вво-  
дятся антицеллюлитные вещества,  
либо эта структура при многочасо-  
вом ношении создает эффект сауны,  
нагревая тело и способствуя тем са-  
мым сгоранию жиров. Однако долго  
находиться в одежде с тепловым эф-  
фектом противопоказано пациент-  
кам с варикозным расширением вен,  
тромбофлебитом, а также с миомой  
матки, эндометриозом и прочими ги-  
некологическими заболеваниями,  
которыми сегодня страдает чуть ли  
не каждая вторая женщина.

Для полноты изложения можно  
сказать о самом распространенном  
из хирургических методов борьбы с  
целлюлитом — липосакции, когда  
под наркозом с помощью специаль-  
ных игл, вводимых в скопления жи-  
ровых клеток, содержимое их отса-  
сывается. Однако этот метод имеет  
много противопоказаний.

### Нужна индивидуальная программа

Борьба с целлюлитом держится  
на трех китах: правильной диагно-  
стике, распознании и лечении со-  
путствующих заболеваний и нако-  
нец — физиотерапии.

Для хорошей диагностики требу-  
ется проведение не только визуаль-  
ного осмотра, но и обследований на  
специальной аппаратуре. Самое  
простое — это термография, то есть  
наложение на кожу особых пленок,  
которые в определенном цвете чет-  
ко показывают участки целлюлита.  
Гипертрофированные клетки прояв-  
ляются как «горячая» зона в красном  
цвете, те клетки, которым не хватает  
питания («холодная» зона), — визуа-  
лизируются в синем цвете. Ткани,  
являющиеся проводниками между  
этими двумя видами клеток, видны в  
зеленом цвете. Но термограмма не  
показывает тонких изменений тка-  
ней в ходе коррекции целлюлита,  
что очень важно для контроля прово-  
димого лечения. Зато тепловизор,  
имеющий очень мелкое разреше-  
ние, визуализирует застойные явле-  
ния в тканях на микроуровне, бук-  
вально на квадратном миллиметре  
тела. Это позволяет специалистам  
на первом же этапе лечения увидеть,  
что происходит в подкожно-жировой  
клетчатке и, если это необходимо,  
быстро поменять тактику.

Второй «кир» в процессе лечения  
целлюлита — лечение сопутствую-  
щих кожных заболеваний. Здесь ну-  
жен врач-дерматолог. Разве можно  
рассматривать какую-то одну про-  
блему (тем более — проблему нару-  
шения обмена веществ) без учета  
состояния кожи в целом как самого  
большого органа человеческого те-  
ла и самой крупной его эндокрин-  
ной железы? Ведь если кожа здоро-  
ва, она не допустит развития тяже-  
лой формы целлюлита.

Физиотерапевтическое воздей-  
ствие предполагает применение  
правильно подобранной для каждой  
пациентки системы аппаратного ле-  
чения. Здесь имеют значение не



только сам вид процедуры, но и уровень физических параметров приборов, и степень воздействия на ту или иную ткань, и порядок их применения. Если не подойти к этому со всей скрупулезностью, то любая хорошая процедура может дать обратный эффект. Взять, к примеру, миостимуляцию, вызывающую повышение тонуса мышц. Профессионал никогда не назначит ее в начале лечения целлюлита, потому что в мышечной ткани расположена сеть глубоких лимфатических сосудов, по которым отводится жидкость из жировой ткани. Если мышцы стимулировать до того, как она отойдет, то лимфатическая система «зажмется», и никакого оттока застойной жидкости не произойдет.

Самое первое, что следует делать, — применять ручные виды лимфодренажного массажа и снимать зоны дермалгии (болезненности кожи), свидетельствующие о блокировке в подкожно-жировой клетчатке нормальных обменных процессов. Причем с первыми процедурами очень важно не переборщить. Лучше уменьшить их дозировку или даже сделать перерыв, чем травмировать ткани.

После такого подготовительного этапа приступают к направленному виду лечения, которое определяется тем, в чем больше всего нуждается

пациентка, — к питательным массам, водорослевым обертываниям, а может, очищению кишечника (при симптомах аутоинтоксикации).

Далее начинается лечение непосредственно жировой ткани с помощью строго определенной диеты, которую подбирает врач-диетолог на основании анализов крови. Заключительный этап — тонизация мышц и кожи. Она очень важна, так как помогает не допустить обвисания кожи после уменьшения объема жировой ткани.

В целом весь комплекс занимает по времени от 2 недель до 2 месяцев. Причем сроки здесь определяются не степенью развития целлюлита, а индивидуальными особенностями организма каждой пациентки.

Как видим, радикального средства борьбы с целлюлитом пока не создано, хотя есть много хороших и эффективных методов и средств, которые при комплексном использовании дают неплохой результат, правда, они довольно дорогие и доступны не всем. Поэтому тем, кто не может обратиться в престижные центры, я советую не огорчаться. Женщины, которые в пожилом возрасте ведут здоровый образ жизни, которые, несмотря на невзгоды, умеют видеть вокруг хорошее и искренне радоваться этому, всегда выглядят привлекательно. ■

**КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА ЛЕЧЕНИЯ ЦЕЛЛЮЛИТА, ОЖИРЕНИЯ, КОРРЕКЦИИ ФИГУРЫ И ОМОЛОЖЕНИЯ ФИГУРЫ И ЛИЦА:**

- ♦ лимфодренаж, электромиостимуляция, липолиз на уникальной многоканальной аппаратуре с физиологическим нейроимпульсом;
- ♦ ультрафонофорез, виброэлектро- и вакуумный массаж;
- ♦ обертывания Parafango, мезотерапия, инъекции красоты - Yviderm, Botox, татуаж.

Высокий лечебный эффект при доступных ценах.

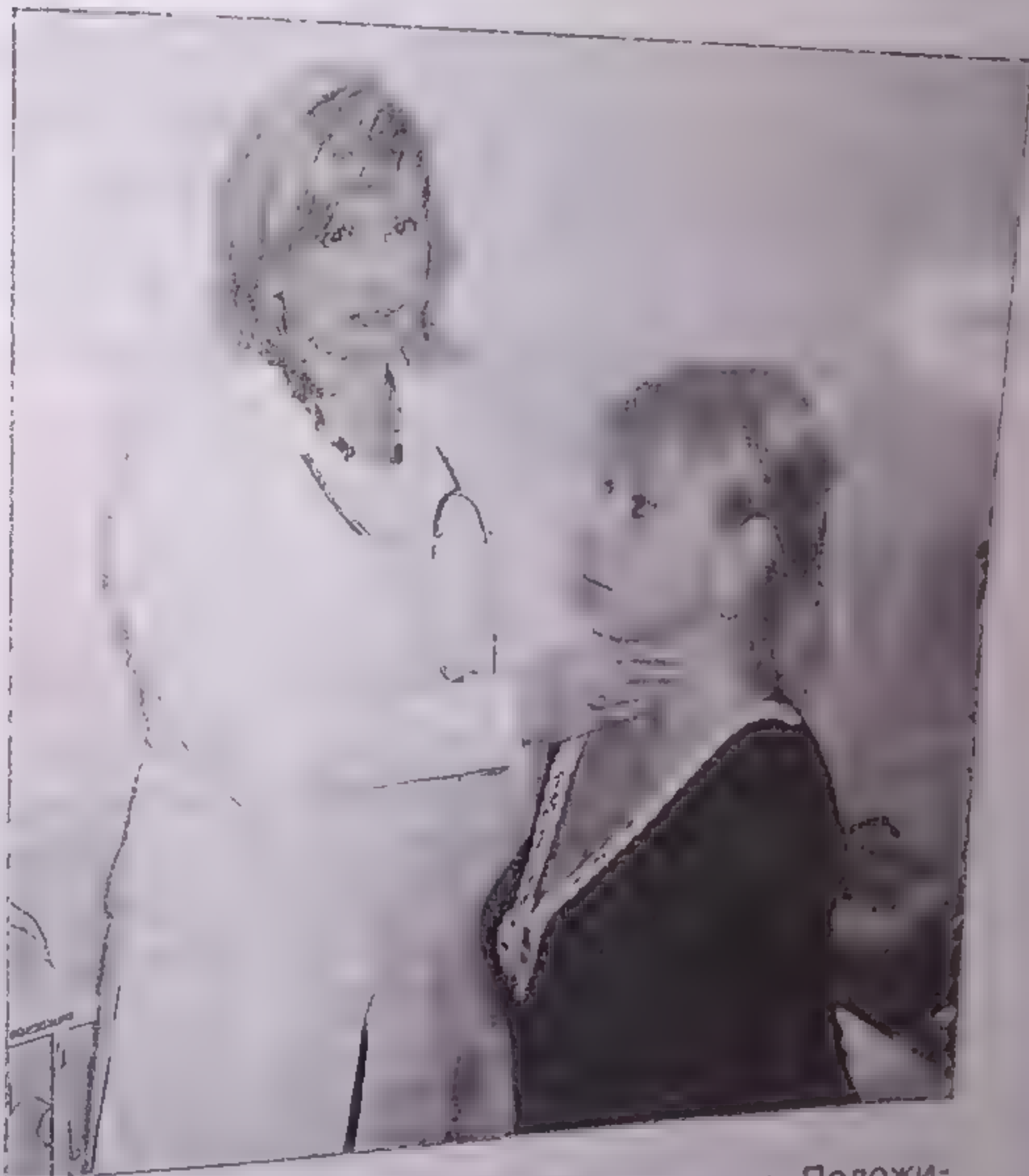
Медицинский центр «Альтаир» — ул. Мясницкая, 13, стр. 1.

☎ 921-36-90, т/ф 923-31-85. Лицензия МДКЗ № 13232/4691



# Что лечит ГОМЕОПАТИЯ?

Елена Воронкова — опытный врач-гомеопат. Уже много лет она возглавляет гомеопатический центр «Аконит» (сейчас это уже объединение нескольких центров) и не раз рассказывала о своей работе на страницах нашего журнала. На этот раз мы попросили Елену Григорьевну ответить на вопросы читателей



«У меня обнаружили узел на щитовидке и направили на операцию. Но я не решаюсь ее делать: у меня часто повышается давление, побаливает сердце. Может быть, поможет гомеопатия?»

Исаева В.Т., 63 года, Псков

За неполных 15 лет работы наш центр накопил огромный опыт в лечении узлов и диффузных заболеваний щитовидной железы с нарушением и без нарушения гормонального фона, независимо от давности заболевания, от того, принимает па-

циент гормоны или нет. Положительные результаты подтверждались данными ультразвукового исследования и анализов.

«Полгода назад мне поставили диагноз «миома матки и эндометриоз». Я попробовала сама лечиться гомеопатическими препаратами. Но чувствую себя по-прежнему плохо, а УЗИ показало рост миомы и сильное разрастание эндометрия. Может быть, мое заболевание не поддается лечению гомеопатией?»

Белова Татьяна, 38 лет, Тула



Никакое лечение, тем более гомеопатическое, нельзя проводить заочно, не видя пациента. Ведь для назначения гомеопатии необходима подробнейшая консультация, детальное обследование и наблюдение за результатами на каждом этапе лечения. Индивидуален не только больной, но и его заболевание: у него есть свои особенности. В аптеках «АКОНИТА» имеется более тысячи препаратов, которые врач назначает сугубо индивидуально, каждому пациенту свои. Если взять 10 человек с теми же заболеваниями, что у Татьяны, то каждому будут назначены только его препараты, и сама схема приема будет подобрана тоже индивидуально.

*«Какие обследования необходимы для лечения гомеопатией? Я слышала о диагностике по методу Фолля. Насколько она достоверна?»*  
Петренко Т.И., 56 лет, Москва

Уже несколько тысяч лет известна иглорефлексотерапия — лечение стимуляцией или торможением акупунктурных биологически активных точек. Исходя из функциональной связи этих точек с отдельными органами и системами, стало возможным проводить точную и безвредную диагностику. Измерения электропотенциалов в акупунктурных точках — основа диагностики по методу Фолля, который применяется гомеопатами уже более 50 лет. Пациент, которому провели такое обследование, узнает о себе много нового: особенности иммунитета, состояние позвоночника, пазух носа, лимфоидной ткани, зубов, костей, суставов. Кроме того, диагностика по Фоллю позволяет выявить заболевания, которые только «зарождаются» в организме и еще не проявились симптомами. Такое обследование проводится нашими врачами на первом же приеме.

*«Какие новые научные разработки применяются в гомеопатии? Я слышала о методе вегетативного тестирования организма и его уникальных возможностях. Хотелось бы узнать об этом подробнее».*

Левинзон М.И., 52 года, Химки

Речь, видимо, идет о вегетативно-резонансном тестировании (ВРТ). Это самый современный метод компьютерной диагностики. Такое обследование занимает у врача 2-3 часа, а результат — выявление всех заболеваний, определение степени «изношенности» и нарушений функционирования разных органов. Особое внимание уделяется в этом обследовании печени и желудочно-кишечному тракту (аналогично результатам, получаемым при УЗИ, гастро- и колоноскопии), с тщательным исследованием на предмет язв, эрозий, полипов и изучением кислотности и ферментативной активности каждого участка желудочно-кишечного тракта. Исследуется работа почек, мочевыделительной системы, всех эндокринных органов (гипофиза, гипоталамуса, тимуса, щитовидной и поджелудочной желез, половых желез, надпочечников). У женщин проверяется матка (особенности эндометрия — ее внутренней оболочки), придатков. Очень тщательно проверяются молочные железы, а у мужчин — предстательная железа. То есть исследуется не только структура, но и функция органов внутренней секреции: полностью определяется гормональный статус, включая все гормоны. Обследование включает в себя и выявление аллергии на аллергены всех групп (по точности результатов это превосходит традиционный метод «насечек»). Определяются и основные биохимические показатели



крови (билирубин, холестерин, глюкоза). Исследуется и микрофлора всех органов для выявления хронической инфекции бактериального, вирусного и паразитарного происхождения. Определяется уровень противораковой устойчивости каждого органа. Витаминная, макро- и микроэлементарная недостаточность также входят в эту программу проверки. Все полученные результаты подвергаются компьютерной обработке, и таким образом определяются гомеопатические препараты, которые больше других подходят для индивидуальной схемы лечения конкретного пациента. А уже на основании ВРТ врач проводит биорезонансную терапию (БРТ) — своеобразную подготовку организма к приему гомеопатии, воздействуя на биоактивные зоны на руках и ногах. Компьютер, зафиксировав самые «плохие» показатели органа, например поджелудочной железы, возвращает в организм импульсы, характерные для здоровой поджелудочной железы. И так по каждому органу происходит постепенное «выправление» показателей. Процедура безвредная (это не физиотерапия), безболезненная и не имеющая противопоказаний, как и само ВРТ. Она проводится с терапевтической целью сразу на приеме и занимает около 30 минут. БРТ повышает иммунитет и очищает (дренирует) организм, подготавливая его к лечению гомеопатическими препаратами.

«Вот уже лет 10 меня беспокоит мастопатия. Сейчас уже образовался узел в одной молочной железе и киста в другой. Хирург порекомендовал мне гомеопатию и даже выписал гомеопатический рецепт, но пока это мало помогает».

Бирюкова Н.Н., 45 лет, Волгоград

Думаю, что в данном случае гомеопатический препарат не подбирался индивидуально, а выписывался по готовым прописям. Он, конечно, не навредит, но вряд ли поможет. Гомеопатическое лечение должен назначать только специалист. Здесь важны и опыт, и знания настоящего врача-гомеопата. Надо учесть все сопутствующие заболевания и нарушения. У нас накоплен огромный опыт в обследовании и лечении мастопатии.

«Я очень люблю свой сад, мне нравится выращивать овощи, ухаживать за цветами. Но в последнее время я лишен этой возможности — болят суставы: колени, плечи, локти. Не дает покоя позвоночник. Слышал от соседа, что это хорошо лечится гомеопатией. Так ли это?»

Ибрагимов А.С., 63 года, Краснодар

Любые заболевания суставов прекрасно лечатся гомеопатией. Компьютерное обследование (биомеридиональное, ВРТ) позволяет поставить точный диагноз и установить причину заболевания. На консультации врач-гомеопат обязательно учитывает в своих назначениях состояние всех отделов позвоночника и суставов. Вместо рентгеновского снимка пациент получает подробную карту со всеми диагнозами и отклонениями от нормы, «снимок» позвоночника. В центрах «АКОНИТ» работают опытные врачи-массажисты, которые в острой стадии снимут болевые ощущения, а прием гомеопатических препаратов не только снимает воспаление, но и действует на саму причину заболевания, предотвращая обострения.

«У меня плохая память... Часто болит сердце, поднимается давление. А при специальных обследованиях



ниях обнаружили прогрессирующий атеросклероз сосудов сердца и мозга. Что мне делать?»

Сорокин Д.В., 65 лет, Астрахань

Чтобы не было осложнений, надо срочно принимать меры. Как гомеопат с большим стажем советую именно гомеопатическое лечение. С его помощью нормализуется уровень холестерина и липидов крови, что подтверждается клиническими и лабораторными методами обследования. Проходят боли в сердце, нормализуются давление и память.

«Я чувствую себя совершенно разбитой. Состояние угнетенное, плохо сплю. О гомеопатии знаю мало. Ответьте, пожалуйста, какие заболевания лечат гомеопаты».

Свиридова А.И., 68 лет, Сургут

Гомеопатии поддаются самые разные заболевания, в том числе и расстройства нервной системы, и вегето-сосудистые нарушения, которые, возможно, мешают вам активно, полноценно жить. Прием индивидуально подобранных гомеопатических препаратов показан каждому человеку. Начинать лечение можно с раннего детства, когда идет становление организма, и до глубокой старости, когда уже накопился целый «букет» болезней. Никаких побочных эффектов, аллергических реакций гомеопатия не вызывает. Прием можно сочетать с любыми другими лекарствами. Гомеопатические препараты — это сильнодействующие средства, по эффек-

ту обезболивания сопоставимые с анальгетиками, по антимикробным свойствам — с антибиотиками, по способности успокоить нервную систему — с транквилизаторами. Важное отличие их от перечисленных групп лекарств состоит в том, что при высокой эффективности они совершенно безвредны.

Объединение гомеопатических центров «АКОНИТ-ГОМЕОМЕД» существует уже более 14 лет. За это время врачи центров исцелили тысячи больных с самыми разными, в том числе и тяжелыми заболеваниями. По результатам работы наше лечебное учреждение награждено двумя медалями ВВЦ и дипломами Российского фонда защиты прав потребителей как лучший гомеопатический центр России. Среди наших специалистов много кандидатов и докторов наук, врачей высшей категории.

Все необходимые обследования проводятся в наших центрах сразу, на первой консультации, что очень удобно для иногородних пациентов. Лечение назначается удобным для пациента курсом. Работают гомеопатические аптеки. Для пенсионеров, детей и инвалидов предусмотрены скидки. Кроме того, действует система возрастающих скидок. □

Наши адреса в Москве:

ул. Кондратюка, д. 2 (м. «ВДНХ»),

ул. Стромынка, д. 15 (м. «Сокольники»),

ул. Братиславская, д. 21 корп. 1 (м. «Братиславская»).

Запись на прием: ☎ (095) 782-81-38, 682-79-12, 682-79-33

Прием ведется ежедневно с 9 до 21 часа без выходных.

Предъявителям журнала «Будь здоров!» 5%-ная скидка.

Наш адрес в Интернете: <http://www.gomeomed.ru>

E-mail <mailto:info@gomeomed.ru>



# Коэффициент эрудиции

1. Кому принадлежат строки: «Сердце в будущем живет, / Настоящее уныло: / Все мгновенно, все пройдет, / Что пройдет, то будет мило»?  
**А.** Баратынскому. **В.** Есенину. **С.** Пушкину. **Д.** Лермонтову.
2. Кто написал фигуру Пушкина на картине Айвазовского «Прощание Пушкина с Черным морем»?  
**А.** Репин. **В.** Кипренский. **С.** Серов. **Д.** Тропинин.
3. Как в Российской империи назывался заместитель министра?  
**А.** Вице-министр. **В.** Товарищ министра. **С.** Статс-секретарь. **Д.** Секунд-министр.
4. Какого подвига Геракл не совершал?  
**А.** Задушил немейского льва. **В.** Убил Минотавра. **С.** Добыл пояс Ипполиты. **Д.** Пригнал коней Диомеда.
5. Как называется ампула актрисы, исполняющей роли мальчиков, подростков, девочек?  
**А.** Инженю. **В.** Гризетка. **С.** Субретка. **Д.** Травести.
6. Какой из этих балетов написал не Родион Щедрин?  
**А.** «Конек-горбунок». **В.** «Чайка». **С.** «Анюта». **Д.** «Дама с собачкой».
7. За какую футбольную команду долгие годы выступал великий вратарь Лев Яшин?  
**А.** «Спартак». **В.** «ЦСКА». **С.** «Торпедо». **Д.** «Динамо».
8. В каком городе находится крупнейший в мире футбольный стадион?  
**А.** Атланта. **В.** Сан-Паулу. **С.** Шанхай. **Д.** Рио-де-Жанейро.
9. В каком веке в русскую азбуку была введена не имеющая прототипа в кириллице буква «й»?  
**А.** XVI. **В.** XVII. **С.** XVIII. **Д.** XIX.
10. Какое из этих животных по-другому называется мускусная крыса?  
**А.** Нутрия. **В.** Ондатра. **С.** Выдра. **Д.** Опоссум.
11. На какой реке стоит Прага?  
**А.** Влтава. **В.** Тиса. **С.** Лаба. **Д.** Одра.
12. С какой из этих стран у России нет границы?  
**А.** Азербайджан. **В.** Армения. **С.** Польша. **Д.** Грузия.





# Лунная гимнастика

*Продолжаем знакомиться с лунной гимнастикой Иоганны Паунггер и Томаса Поппе. В этой статье будет рассказано о том, какие упражнения рекомендуется делать в дни, когда Луна проходит знаки Весов и Скорпиона. Чтобы занятия были более успешными, воспользуйтесь советами авторов гимнастики: выберите для них подходящее время, старайтесь ни на что не отвлекаться и не перенапрягайтесь*

При выборе времени занятий Иоганна Паунггер и Томас Поппе советуют руководствоваться собственными ощущениями. Предположим, вы легко встаете по утрам. Прекрасно — встаньте на 5 минут раньше и позанимайтесь. А, возможно, вам комфортнее выполнять гимнастику, вернувшись с работы, — упражнения помогают снять утомление и нервное напряжение. Так что все зависит от вашего желания.

Ничто не должно отвлекать вас от занятий. Добейтесь, чтобы домашние относились к ним с уважением и не нарушали ваше уединение. Выключите мобильный телефон, телевизор и радиоприемник, даже снимите часы. Это поможет вам полностью сосредоточиться на занятиях и получить от них истинное наслаждение. Вы снова ощутите, что же такое настоящее расслабление. Возможно, вы достигнете такого состояния, которое даст вам ясный взгляд на любую ситуацию, и смо-

жете многое изменить к лучшему.

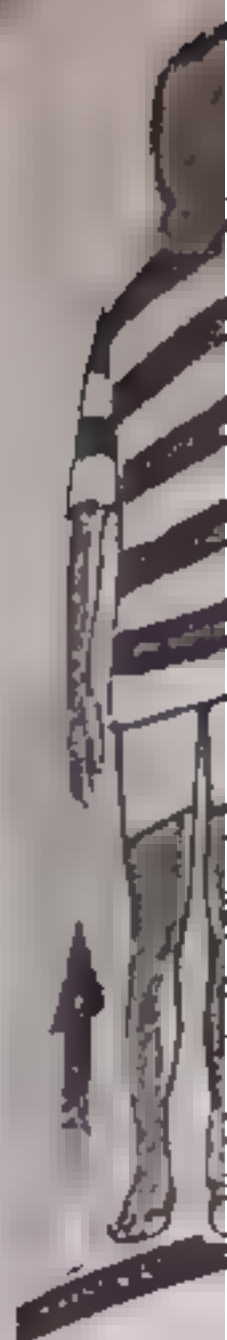
Чтобы быстрее добиться хороших результатов, многие прикладывают невероятные усилия, выполняя упражнения. Например, во что бы то ни стало стремятся дотянуться руками до пола. Авторы лунной гимнастики предостерегают от этой распространенной ошибки. Не надо перенапрягаться и пересиливать себя, предупреждают они. Чрезмерные усилия вредны. Выполняйте упражнения медленно, нежно, с любовью к самому себе.

Напоминаю, начинать занятия всегда надо с трех основных упражнений, описанных в пятом номере журнала.

## Луна в знаке Весов

Луна в знаке Весов оказывает особое влияние на бедра, мочевого пузыря и почки.

1-е упражнение. На выдохе поднимите прямую ногу, как будто вы

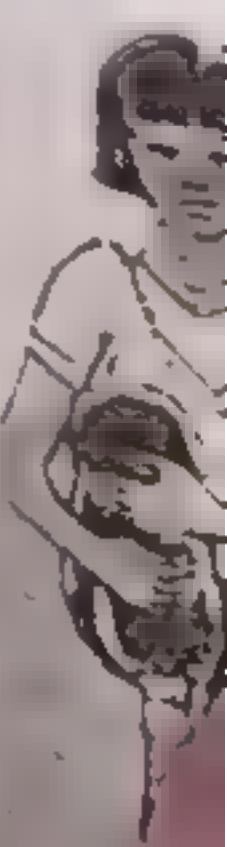


рис

другой но  
той ногой  
2-е у  
од сп  
енькую



ночник н  
двиньте  
как будт  
нить ее  
ните ног



Р





Рис. 1

втягиваете ее в бедро. Носок оттяните (рис. 1). 7 секунд держите ногу «втянутой», медленно выдыхая. Опустите ногу и 7 секунд расслабляйтесь, стоя на обеих ногах. Затем выполните упражнение

другой ногой. Повторите 3 раза каждой ногой.

2-е упражнение. Лягте на пол, под спину можно подложить маленькую подушечку, чтобы позво-

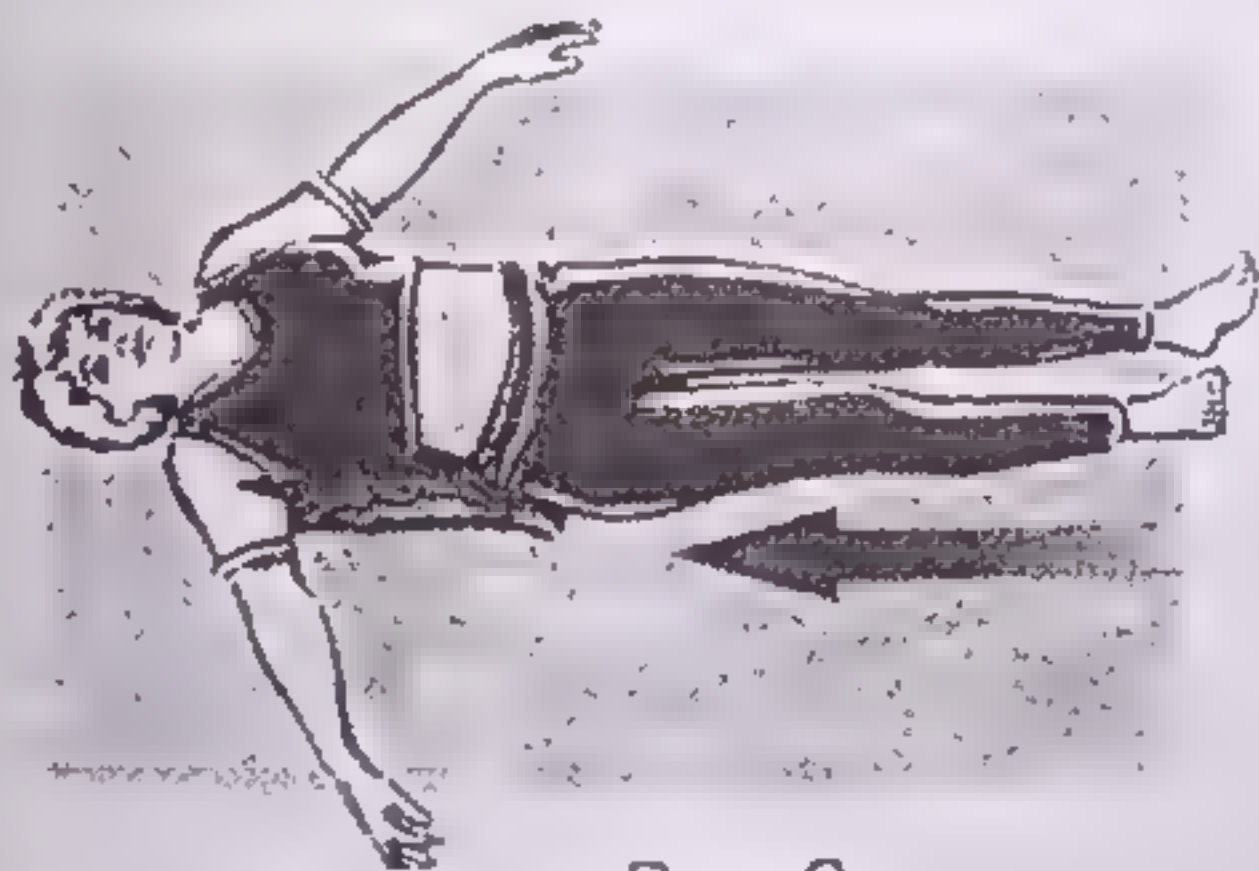


Рис. 2

ночник не изгибался. На выдохе выдвиньте вперед пятку одной ноги, как будто хотите максимально удлинить ее. Носок «смотрит» вверх. Тяните ногу 7 секунд, после чего расслабьтесь, вдохните и повторите другой ногой (рис. 2). Повторите 3 раза каждой ногой.

3-е упражнение. На выдохе старайтесь как можно выше подтянуть к груди сначала пра-



Рис. 3

вое, потом левое колено (рис. 3). Каждый раз подтягивайте ногу в течение 7 секунд. Повторите 3 раза каждой ногой.

Что вы еще можете сделать

В дни Весов между 15 и 19 часами следует пить как можно больше жидкости, чтобы промыть почки и мочевой пузырь.

## Луна в знаке Скорпиона

В эти дни Луна оказывает влияние на область малого таза, половые органы и мочевыводящие пути.

1-е упражнение. Стоя, сделайте вдох. На выдохе напрягите ягодицы.

Выполняя упражнение, закройте глаза. Это помогает сконцентрировать внимание на том, что вы делаете. Перед тем как напрягать мышцы, попробуйте представить себе, что вы выдыхаете через нижнюю часть тела. Повторите 7 раз.

2-е упражнение. Лягте на спину, ноги расставьте и согните. Голову прижмите к полу.

Ладони положите на внешнюю сторону коленей. Сделайте вдох. На выдохе надавливайте ладонями на колени, стремясь их сдвинуть, одновременно оказывайте противодействие ногами (рис. 4,а). Выдыхайте, считая до семи.



Рис. 4а



Рис. 4б



Затем положите скрещенные руки на внутреннюю часть коленей и на выдохе раздвигайте ими колени в стороны. Ногами оказывайте сопротивление. Ноги при этом остаются на месте (рис. 4,б). Медленно досчитайте до семи. Повторите 3 раза.

3-е упражнение. Лягте на спину, согните ноги в коленях. На вдохе приподнимите ягодицы. Следите, чтобы позвоночник не провисал, но и не был



Рис. 5

сильно вытянут и напряжен. На выдохе вытяните правую ногу параллельно левому бедру (рис. 5). Спокойно досчитайте до семи и верните ногу в исходное положение. Затем сделайте то же левой ногой. Следите, чтобы ягодицы оставались приподнятыми. Повторите 3 раза каждой ногой.

Это очень эффективное упражнение для органов малого таза, мышц живота и тазобедренного отдела позвоночника.

### Что вы еще можете сделать

В дни Скорпиона полезно принимать сидячие ванны с целебными травами: тысячелистником (улучшает общее самочувствие), манжеткой (первое средство при женских недомоганиях), ромашкой (снимает воспаление), пастушьей сумкой (помогает при женских недомоганиях и обильной менструации).

Настой для ванн. Залейте 2 пригоршни травы в 2-3 л горячей воды и оставьте настаиваться 15 минут. За это время наполните ванну: вода должна доходить вам до бедер, а не до живота. После этого влейте настой. Будете ли вы потом принимать душ, зависит только от вашего желания, но без душа ванна действует лучше.

Совет для наших читательниц. Если у вас проблемы с менструальным циклом, пейте чай из манжетки в дни Скорпиона.

## ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ

### Ноябрь

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30



Федеральная медицинская справочная для жителей России и СНГ работает круглосуточно. Опытные врачи-консультанты всегда подскажут, в какой медицинский центр лучше обратиться. Для получения информации достаточно позвонить по многоканальному телефону **(095)101-40-66**.

Если вы хотите, чтобы специалисты службы ответили вам через журнал, присылайте нам свои вопросы.

Продолжаем знакомить читателей с работой медицинской справочной.

**Вопрос.** У меня желчнокаменная болезнь, врачи направляют на операцию. Я понимаю, что при камнях в желчном пузыре она необходима, но все же хотелось, чтобы хирургическое вмешательство было щадящим. Скажите, пожалуйста, есть ли учреждения, где делают такие операции?

**Ответ.** Самым щадящим способом является эндоскопическая операция. Ее проводят в следующих лечебных заведениях:

- ♦ Российский научный центр хирургии РАМН (Абрикосовский пер., д. 2 ☎ 248-16-15);

- ♦ Институт хирургии им. А.В.Вишневского РАМН (ул. Б.Серпуховская, д. 27 ☎ 236-70-12);

- ♦ Национальный медико-хирургический центр им. Н.И.Пирогова (Иваньковское ш., д. 70 ☎ 190-08-85; Нижнепервомайская ул., д. 70 ☎ 464-44-54);

- ♦ Центр эндохирургии и литотрипсии (ш. Энтузиастов, д. 62 ☎ 788-38-88).

**Вопрос.** Слышал о современном методе «трансректальной микроволновой гипертермии простаты». Не можете ли вы подсказать, в каких медицинских учреждениях Москвы имеется аппаратура для прохождения курса такого лечения?

**Ответ.** Пройти курс лечения методом трансректальной микроволновой гипертермии можно в следующих медицинских учреждениях:

- ♦ Научный центр рентгенодиагностики Минздрава РФ (ул. Профсоюзная, д. 86, ☎ 795-14-34 с 9.00-13.00);

- ♦ Научно-исследовательский институт урологии Минздрава РФ (3-я Парковая ул., д. 51, ☎ 165-45-38 с 9.00-15.00)

Адреса и контактные телефоны интересующих вас медицинских учреждений, их режим работы, а также сведения о работающих там специалистах вам всегда сообщат врачи-диспетчеры Федеральной медицинской справочной по телефону **(095)101-40-66**.

Много полезной информации можно почерпнуть и на сайте Федеральной медицинской справочной [www.med09.ru](http://www.med09.ru)



## Эти книги жители России могут заказать по почте:

002 Стив Шенкман "ГОСПОДИН Р. и Я" — 51 руб. 46 коп.  
(твердый переплет, 15x21,5 см, 112 стр. с ил.)

003 Татьяна Абрамова "КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ" — 48 руб. 51 коп.  
(мягкая обложка, 14x21 см, 190 стр. с ил.)

004 Академик Амосов "ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ" — 41 руб. 51 коп.  
(мягкая обложка, 14x21 см, 190 стр. с ил.)

### Можно заказать по почте и уже вышедшие журналы:

«Будь здоров!» — 30 руб. 56 коп.; «60 лет — не возраст» — 28 руб. 86 коп.  
(информацию об имеющихся в редакции выпусках см. на стр. 95).

Цены указаны с учетом почтовой пересылки заказной бандеролью (без учета авиатарифа).

Заполните бланк заказа, вписывая в каждую клетку одну букву или цифру, и вырежьте бланк

Бланк заказа											
почтовый индекс				область (край)							
район											
город (поселок деревня, село)											
улица (квартал, проезд, переулок, бульвар, тупик, шоссе, линия)				дом		корпус		квартира			
фамилия				имя							
отчество				код города		телефон					
кол - во экз.				кол - во экз.							
002 "Господин Р. и Я"						003 "Кодекс здоровья"					
004 "Преодоление старости"											
"Будь здоров!"											
(№ выпуска, год издания, кол-во экз.)											
"60 лет - не возраст"											







Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

(наименование платежа)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

(наименование платежа)

## Коэффициент эрудиции

### ОТВЕТЫ

- |       |       |       |        |
|-------|-------|-------|--------|
| 1. С. | 4. В. | 7. D. | 10. В. |
| 2. А. | 5. D. | 8. D. | 11. А. |
| 3. В. | 6. С. | 9. С. | 12. В. |





# НАРОДНОЕ РАДИО

**ЛЮДИ  
СЛУШАЮТ**

в Москве	612кГц	в Мурманске	68,21МГц
в Самаре	729кГц	в Краснодаре	68,72МГц
в Орле	72,83МГц	в Новороссийске	66,41МГц
в Вологде	71,42МГц	в Горно-Алтайске	68,00МГц

Дважды в месяц журнал «Будь здоров!» - гость «Народного радио»  
Слушайте передачи о здоровье!

## Журналы поступают в продажу в московские киоски и магазины:

- ✓ "Путь к себе", Ленинградский пр-т, 10а
- ✓ "Логос-М", ☎ (095) 974-21-31
- ✓ ДМ-Пресс, ☎ (095) 933-30-62
- ✓ "Мир экологии", ул. Дербеневская, 11а
- ✓ "Медицинская книга", Комсомольский пр-т, 25, ☎ (095) 245-39-27
- ✓ "Помоги себе сам", Волгоградский пр-т, 46/15, ☎ (095) 179-10-20

В редакции есть выпуски  
журнала "Будь здоров!" за 1997-2005 гг.:  
№12 за 1997 г.; №6-9 за 1998 г.; №4-8, 10-12 за 1999 г.;  
№1, 4-10 за 2000 г.; №1-12 за 2001 г.; №1-12 за 2002 г.;  
№1-12 за 2003 г.; №1-12 за 2004 г.; №1-10 за 2005 г.  
и "60 лет — не возраст" №1-4, 6 за 2001 г.; №1-4 за 2002 г.;  
№1, 2 за 2003 г.; №2-5 за 2004 г.; №1-10 за 2005 г.

а также книги:

Н.Амосов "**ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ**"  
С.Шенкман "**ГОСПОДИН Р. И Я**"  
Т.Абрамова "**КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ**"

Украинские читатели могут заказывать журналы по адресу:

✉ 61023 Харьков. До востребования.  
Вычисенко Виталию Петровичу  
☎ (10380) 57-7000-959



Федеральная служба почтовой связи РФ											
<b>АБОНЕМЕНТ</b>											
на журнал (индекс издания)											
<b>"БУДЬ ЗДОРОВ!"</b>											
(наименование издания)											
количество комплектов											
на 2006 год по месяцам											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Куда											
		(почтовый индекс)				(адрес)					
Кому											
(фамилия, инициалы)											
<b>ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА</b>											
ПВ		м.п.		интер		на журнал					
<b>"БУДЬ ЗДОРОВ!"</b> (индекс издания)											
(наименование издания)											
Тираж		г.п.м.		р.п.		коп.		количество комплектов			
на 2006 год по месяцам											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Куда											
		(почтовый индекс)				(адрес)					
Кому											
(фамилия, инициалы)											

**В следующем номере:**

ВАМ ПРЕДСТОИТ ОПЕРАЦИЯ?  
СИНДРОМ ГАДКОГО УТЕНКА  
КАК ВЫЛЕЧИТЬ МИКОЗ  
АЛКОГОЛИЗМ — БОЛЕЗНЬ ВОЛИ

Материалы, помеченные знаком ☐, печатаются на правах рекламы.

Подписано к печати 10.09.05. Свидетельство ПИ № 77-3853 от 30.06.00. Формат 60x90/16  
Цена свободная. Тираж 105.000 экз. Заказ № 5385.

Отпечатано с готовых диапозитивов издательства.

ОАО "Тверской полиграфический комбинат"

170024, г. Тверь, проспект Ленина, 5. Телефон: (0822) 44-42-15

Интернет/Home Page - [www.tverpk.ru](http://www.tverpk.ru) Электронная почта (E-mail) - [sales@tverpk.ru](mailto:sales@tverpk.ru)





# «60 лет - не возраст» Журнал для тех, кто не хочет стареть



Подписка во всех почтовых отделениях страны  
Индекс 99556 (каталог «Почта России»)  
Индекс 79922 (каталог «Пресса России»)



ОКТАБРЬ

№10/2005



10 г измельченных плодов шиповника залить стаканом кипятка. Настаивать час, процедить. Принимать по полстакана 3 раза в день при авитаминозе, упадке сил, атеросклерозе, заболеваниях печени и желудка.

ЗДОРОВЬЕ МОСКВА



Специализированный  
медицинский спортивный  
центр



# БУДЬ ЗДОРОВ!

№12  
2005

**100**  
страниц  
о самом  
главном



**Новый год —  
старые традиции**

Узелки на ладонях • Гиперактивный  
ребенок • Друг мой, холестерин •  
Проблема: вросший ноготь







ЗА ЕВРОВАЛЮТУ — ЕВРОПОГОДА

Фото М.Бурлака

Гл.  
Ве  
  
Ре  
Ви  
Бо  
Ан  
Вла  
Нин  
Гал  
  
Обо  
Тать  
Вале  
  
Реда  
Елен  
  
Отдел  
Татья  
  
Верст  
Серге  
  
Рисунк  
Адольт  
  
Электр  
budzdo  
  
Наш са  
  
Адрес р  
Москва,  
Сушевск  
строени  
  
Телефон  
  
© "Будь з



Ежемесячный журнал  
№12 (150), декабрь, 2005 г.  
Основан 5.1.1993 г.  
Выходит с июля 1993 г.

Издатель — ЗАО  
"Шенкман и сыновья"

Журнал основан  
Стивом Шенкманом

Директор  
Борис Шенкман

Главный редактор  
Вера Шабельникова

Редакционный совет  
Виктор Ахломов  
Борис Бочаров  
Андрей Ильницкий  
Владимир Найдин  
Нина Самохина  
Галина Шаталова

Обозреватели  
Татьяна Абрамова  
Валентина Ефимова

Редактор  
Елена Травникова

Отдел распространения  
Татьяна Сыромятникова

Верстка  
Сергея Соколова

Рисунки  
Адольфа Скотаренко

Электронная почта:  
[budzdorov@msk.tsi.ru](mailto:budzdorov@msk.tsi.ru)

Наш сайт: [www.bud-zdorov.ru](http://www.bud-zdorov.ru)

Адрес редакции:  
Москва, 127018  
Суцевский вал, д.5,  
строение 15

Телефон/факс: 710-72-61

© "Будь здоров!", 2005 г.

# БУДЬ ЗДОРОВ!

## В НОМЕРЕ:

**ВЕРА ШАБЕЛЬНИКОВА**

Мы и другие .....3

**ГАЛИНА АНДРЕЕВСКАЯ**

Сердечное влечение к движению .....8

**ЖОРЕС МЕДВЕДЕВ**

Друг или враг? .....12

**ВАЛЕНТИНА ЯРАЕВА**

Путь к сердцу проходит через нос .....22

**ТАТЬЯНА ЯКОВЛЕВА**

Узелки на ладонях .....27

**ТАТЬЯНА ВАСИЛЬЕВА**

Проблема: вросший ноготь .....32

**НИНА САМОХИНА**

Чем шире талия, тем меньше здоровья ...36

Поможем друг другу .....43

**ЭНЦИКЛОПЕДИЯ «БЗ!»**

Язвенная болезнь .....45

Консультация специалиста .....53

**ВАЛЕНТИНА ЕФИМОВА**

Очищение в кедровой бочке .....55

Коэффициент эрудиции .....61

**ВАЛЕНТИНА ЕФИМОВА**

Болезнь воли .....62



Наши банковские  
реквизиты:

расчетный счет  
№40702810200000000153  
в "АПР-Банк" (ОАО),  
г. Москва  
БИК 044552632  
корр. счет  
№30101810400000000632  
ИНН 7729081593

**ТАТЬЯНА ШИШОВА**  
Гиперактивный ребенок .....72

**ТАТЬЯНА ЯКОВЛЕВА**  
Новый год: старые традиции .....77

**АЛЛА ЮНИНА**  
Лунная гимнастика .....84

Подписаться на журнал **«Будь здоров!»**  
и приложение **«60 лет - не возраст»**  
можно с любого месяца в каждом почтовом отделении страны  
по одному из двух каталогов:

**Объединенный каталог «Пресса России» (том 1)**

стр. 253, для Москвы — стр. 286

Подписные индексы:

«Будь здоров!» (6 месяцев) — 73035

«60 лет - не возраст» (6 месяцев) — 79922

«Будь здоров!» + «60 лет - не возраст» (6 месяцев) — 44780

«Будь здоров!» + «60 лет - не возраст» (12 месяцев) — 44785

**Каталог «Почта России»**

Подписные индексы:

«Будь здоров!» (6 месяцев) — 99555 (для Москвы — стр. 193)

«60 лет - не возраст» (6 месяцев) — 99556 (для Москвы — стр. 126)

Редакция проводит  
новогоднюю благотворительную акцию.  
Общественные организации, социальные службы,  
поликлиники, больницы, медицинские колледжи  
и институты, оздоровительные центры и т.п.  
с 15 декабря 2005 г. по 20 января 2006 г. могут бесплатно  
получить для распространения журналы «Будь здоров!»  
и «60 лет — не возраст» за прошедшие годы.  
☎ (095) 710-72-61



# Мы и другие

Когда-то основоположник теории стресса Ганс Селье предложил несколько изменить формулу основной христианской заповеди. Не по сути, а по форме. В его интерпретации она звучит так: «Заслужи любовь ближнего!». То есть делай другому добро — и он ответит тебе тем же. Если бы люди руководствовались таким правилом, считал Селье, это оберегало бы их от разрушительного действия стрессов и таким образом служило всеобщему здоровью и счастью. Вряд ли кто-нибудь станет оспаривать гуманность этой доктрины, но почему-то она слабо работает. Так же, как и Христова заповедь «Возлюби ближнего своего».

Мир ожесточается, люди воюют друг с другом из-за убеждений, в том числе и религиозных. Это противоречит здравому смыслу, ведь все религии мира исповедуют одни и те же великие нравственные ценности. Видимо, убеждения в истинности и непогрешимости своей веры недостаточно, чтобы жить в соответствии с ними. К этому надо приложить еще одно качество — терпимость. Уважение другой веры, других обычаев, другого образа жизни.

Неприязнь вспыхивает и на на-

циональной основе. В нашей стране, славившейся своим гостеприимством, убивают иностранных студентов. Патриотизм приобретает черты фашизма. Люди, не забывшие уроки истории, понимают, к чему может привести призыв «Россия для русских». Он вызывает у них в памяти другой, очень похожий лозунг: «Германия для арийцев».



Фото Аркадия Шаповалова

Люди переезжают из страны в страну в поисках лучшей доли, и этот процесс не остановим. В наших силах сделать его менее болезненным. Особенно для детей.



Однако историческая память просыпается не у всех. Многих сбивают с толку серьезные изменения, произошедшие в нашей стране за последние десять лет. Страна стала открытой, и к нам хлынул поток лю-

страны в страну в современном мире остановить невозможно. Где же выход?

Конечно, необходима продуманная миграционная политика, адекватные действия властей. Но в нашей

стране даже хорошие законы не работают, а миграционное законодательство настолько несовершенно, что вместо регуляции потока въезжающих в страну оно позволяет чиновникам всех мастей обирать их и содержать в нечеловеческих



Фото Андрея

*Ребенок, приехавший в чужую страну, особенно уязвим. Он не понимает, чем он хуже местных. Его слезы — упрек взрослым, не желающим считаться с «чужаками».*

дей, в основном из стран ближнего зарубежья. Они уехали из дома не от хорошей жизни: кого-то пригнала к нам суровая нужда, кого-то — смертельная опасность.

Миграция происходит во всем мире, и везде есть трудности ассимиляции: чужой уклад жизни непривычен, не всегда даже приемлем. Возможны конфликты, иногда трудноразрешимые. Один из самых крупных произошел недавно во Франции. Как и большинство межэтнических столкновений, он был вызван социальными причинами и спровоцирован неосторожными высказываниями и действиями властей. А вылился в устрашающий бунт парижских окраин.

Земной шар становится все более тесным. Процесс миграции из

условиях. Понятно, что на такой основе нормальных взаимоотношений не построишь.

Принципиально улучшить положение может только стремление людей понять друг друга. Независимо от того, насколько мы все разные. Кстати, в русских деревнях, в которых появились беженцы, этот процесс проходит гораздо легче и естественнее. В глубинке меньше предубеждений, недоверия, там сохранилось сочувствие к бедствующим. Это помогает переселенцам быстрее адаптироваться.

Но большинство приезжих оседает в городах: здесь легче найти работу. Платят им меньше, чем местным,



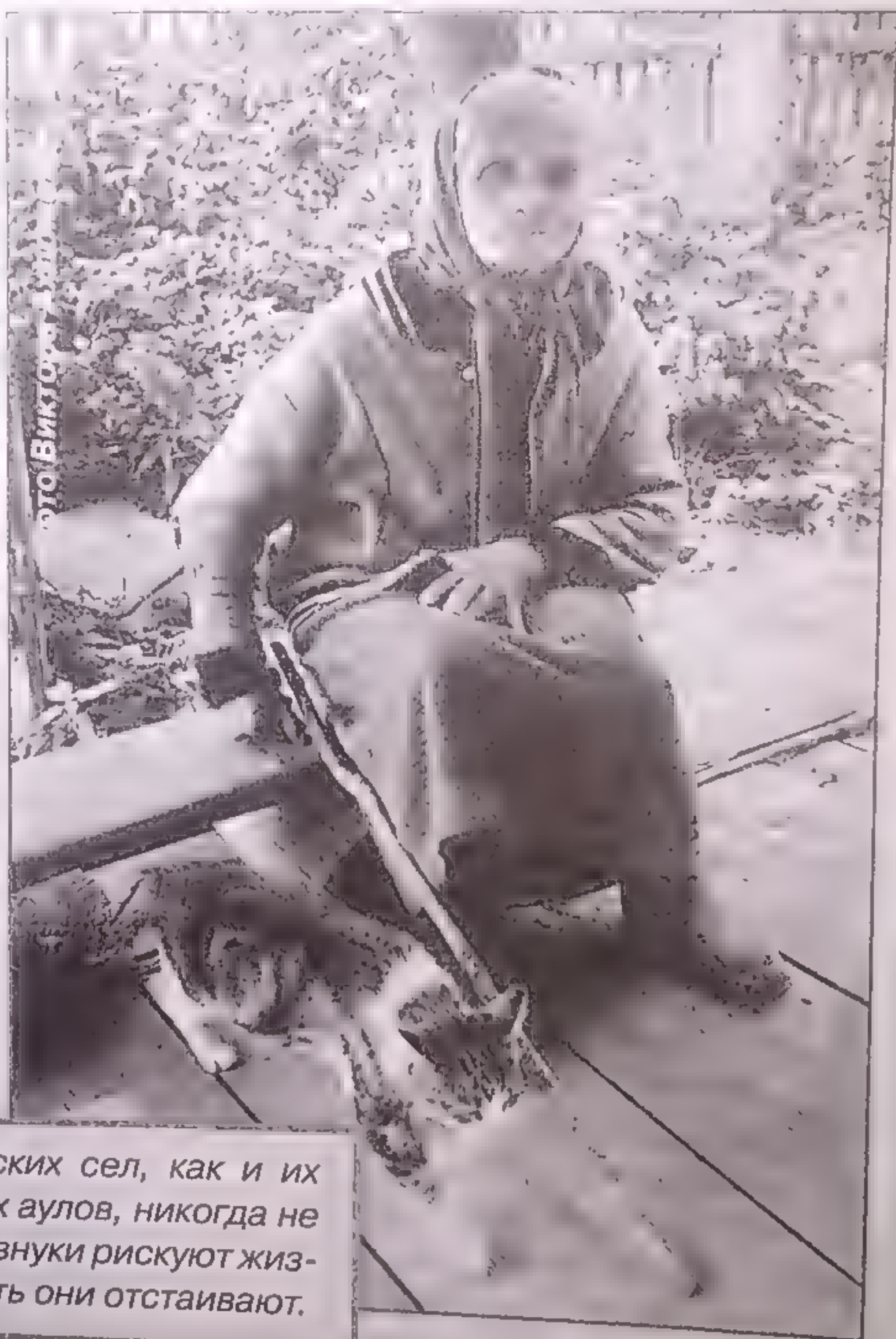
но они готовы на любые условия — выбирать не приходится. Идут в дворники, грузчики, чернорабочие, строители, отделочники. Умудряются как-то существовать и семье что-то посылать — если не вытрясут милиционеры и не забьют до смерти скинхеды. Появление гастарбайтеров в любой стране с открытыми границами неизбежно, это данность, которую невозможно отвергнуть и с которой нельзя не считаться. И возмущаться этим не стоит: в ущерб нашему благу действуют не они, а наше родное государство.

В московской школе №45, где учатся дети 22 национальностей, учителя поставили своей целью воспитывать в своих учениках толерантность. О том, что это такое, рассказывает Игорь Вадимович Лебедев, кандидат исторических наук, заместитель директора школы по воспитательной работе.

— Толерантность — это взаимопонимание, терпимость. Это отношение к жизни, одно из проявлений кардинального душевного качества. А межнациональная терпимость — естественная часть толерантности. Нормальный человек должен быть терпим к не похожему на себя — и к инакомыслящему, и к инаковерующему, и к ин-

валиду, и к пожилому, и к душевно больному... Наша задача — сформировать жизненную позицию толерантности.

Заметьте: когда хлеба не хватает, не ищут виноватого наверху — до бога высоко, до царя далеко. Виноват всегда чужой, который рядом. Он съел то, чего не хватает мне, значит, он отнял у меня. А ведь не хватает не потому, что отбирают чужие, а потому, что наша экономика не работает. Внутриполитическое и социальное благополучие страны возможно лишь при благополучии экономическом. Это позволяет мирно



*Бабушкам из глухих русских сел, как и их ровесницам из кавказских аулов, никогда не понять, на какой войне их внуки рискуют жизнью, какую справедливость они отстаивают.*





США, и во Франции. Через большую заработную плату за неквалифицированный труд проходили все цивилизованные страны. И это неизменно превращало их население в безграмотную рабочую массу на долгие десятилетия. Зачем учиться, когда и без того хорошо живется?

*Слово «бомж» прочно вошло в наш обиход. Мы презрительно морщим носы, оказавшись рядом. Мы не замечаем их, а они — нас. Но никто не застрахован от такой участи.*

сосуществовать разным народам.

Кому-то кажется, что навести порядок в национальной политике просто: запретить въезд гастарбайтеров в нашу страну — и все в порядке. Но если закрыть границы, в крупных городах некому будет выполнять низкооплачиваемую работу: местных она не привлекает. Кто-то предлагает такой выход — резко поднять зарплату за неквалифицированный труд. Да, за большими деньгами люди побегут. Но возникнет проблема: если чернорабочий станет зарабатывать 500 долларов в месяц, то специалист с высшим образованием должен будет получать 5 тысяч. Реальны ли в нашей стране такие зарплаты?

Но главное в другом. Этот способ опробован не раз и в Англии, и в

Рабочих рук в России остро не хватает. Об этом говорилось недавно в докладе экспертов ООН. Проанализировав соотношение рождаемости и смертности в России, они пришли к выводу: чтобы сохранить (не повысить, а только сохранить!) нынешние темпы экономического роста, ей придется импортировать рабочую силу из-за рубежа. Без постоянного притока гастарбайтеров (до 2 млн в год), желательного молодых и образованных, Россия просто погибнет как страна. Демографический кризис угрожает ее национальной безопасности.

Историк Игорь Вадимович Лебедев уверен: дороги назад у нашей страны нет, как нет и уникального пути развития. Беда наша в



том, что у нас слишком затянулся период дикого капитализма, который развитые страны прошли еще 300 лет назад. Но у нас есть одно преимущество: мы можем воспользоваться опытом других стран, понять, какие подводные камни нас ждут.

Подводных камней и сейчас много. На наших улицах живут «внутренние эмигранты» — люди, в силу разных обстоятельств лишившиеся жилья. Заодно они лишились и человеческого достоинства, и человеческого участия — к ним относятся хуже, чем к бездомным собакам (тех хоть иногда подкармливают). Если вспомнить, как легко наше население клюнуло на обещания МММ и других «пирамид», можно догадаться, что бомжами становились не только законченные алкоголики.

Особенно страшно, что в этой среде обитает много детей. Беспризорники с ранних лет становятся изгоями, которым ассимилироваться в обществе будет не легче, чем приедем.

Все эти проблемы нуждаются в сильных государственных решениях. Но российская власть сегодня так поражена коррупцией, что не может справиться ни с одной из них.

Мы по-прежнему мечтаем о достойном медицинском обслуживании. У нас оно или убогое, или недоступное по цене. Многие уже готовы взгрустнуть о советских временах. Действительно, система здравоохранения тогда существовала. Но какая? Давайте вспомним безразличие усталых врачей, очереди в поликлиниках, дефицит лекарств, формальные диспансеризации, всеильность «блата»... Конечно, были самоотверженные доктора, специалисты высокого класса.

Они есть и сейчас. Но сама система, распавшись, так и не возродилась. А пора бы!

О том, какой она должна быть, рассказывал недавно один из наших авторов — Жорес Медведев. Он живет в Англии, вышел на пенсию. По его словам, здравоохранение в этой стране устроено таким образом, что каждый гражданин находится под наблюдением врача «общей практики» в государственной поликлинике. При появлении серьезных проблем со здоровьем врач может отправить своего подопечного в больницу. Если же с диагнозом и состоянием все ясно, ведет его лечение сам. В профилактических целях пожилым людям ежегодно делают полный анализ крови — клинический и биохимический. Если что-то в анализах не в порядке, врач немедленно приглашает пациента к себе — «обсудить меры по лечению». По рецепту лекарства выдаются бесплатно.

Если бы ценность человеческой жизни в нашей стране повысилась в глазах чиновников (а их у нас с каждым годом становится все больше), то медицинское обслуживание для основной части населения было бы и бесплатным, и эффективным. Нас не унижали бы нищенскими зарплатами и пенсиями, нам не пришлось бы отстаивать свои мизерные льготы.

В этой ситуации журнал «Будь здоров!» предлагает читателям выбрать активную позицию. Исходить из того, что здоровье во многом зависит от нас самих. От наших знаний о здоровом образе жизни, от оптимистического настроения, от умения жить в ладу с собой и другими. От стремления заслужить любовь тех, кто рядом.



Галина Андреевская, врач

# Сердечное



Фото Геннадия Михеева



# ВЛЕЧЕНИЕ К ДВИЖЕНИЮ

*То, что сердце надо беречь, знают все. Некоторые в этих целях стараются не перегружать себя работой — и очень ошибаются. Сердце должно трудиться. Это доказал на своем примере академик Амосов, а ему можно верить: всю жизнь Николай Михайлович работал кардиохирургом. Страдая пороком сердца, он продлил свою жизнь с помощью ежедневных физических упражнений. Недоверчивым Амосов напоминал, что сердце — это мышца, и, как всякую мышцу, его можно укрепить только физической тренировкой*

Недостаток физической нагрузки — одна из главных причин сердечно-сосудистых заболеваний. И если с детства физкультура не стала такой же устойчивой привычкой, как, скажем, чистка зубов, то с возрастом дефицит движений еще больше увеличивается. К сожалению, после 30 лет занятия физкультурой и спортом перестают быть привычным делом даже у тех, кто занимался ими в юношеском возрасте. Гораздо привлекательнее оказывается позиция «болельщика» — после напряженного, как правило, «сидячего» трудового дня так приятно полежать на диване у телевизора или уютно устроиться в кресле. Но уменьшение суточного объема выполняемых движений на протяжении длительного времени приводит к тем неблагоприятным сдвигам в организме, которые вызывают в нем состояние предболезни. Прежде всего это касается сердца.

Скелетные мышцы помогают сердцу в его активной работе по перекачиванию крови. Каждая мышца действует по типу «микронасоса», от-

качивая кровь на себя, а затем возвращая ее сердцу. То есть каждая работающая мышца представляет собой маленькое «периферическое сердце». И таких помощников, облегчающих работу основному насосу, в нашем организме больше тысячи.

Малоподвижный человек всю нагрузку кровоснабжения переносит на сердечную мышцу — миокард. Получается, что мышцы плохо помогают сердцу и оно быстрее изнашивается. При малоподвижном образе жизни риск развития сердечной недостаточности у людей старше 35 лет возрастает в 5 раз. При этом угрозе сердечных заболеваний подвержены и мужчины, и женщины, но у мужчин это возникает примерно на 10 лет раньше.

Как известно, в развитии инфаркта миокарда или мозгового инсульта «виноваты» склеротически измененные сосуды сердца и мозга. Однако неправильно думать, будто атеросклероз — удел пожилых людей. Изменения сосудов при неправильном образе жизни — малой подвижности, нерациональном питании — появляются до-



польно рано, еще в юношеском возрасте. Поэтому профилактику атеросклероза нужно начинать уже в детском возрасте. И одним из защитных факторов, с помощью которого можно отодвинуть развитие этого серьезного заболевания, является все та же физическая нагрузка. Активное движение, как никакое другое профилактическое средство, уменьшает опасность образования застоя крови в сосудах. Движение положительно влияет на микроциркуляцию крови (кровообращение в капиллярах).

Если капилляры, находящиеся в мышечной ткани, вытянуть по прямой, то длина этой прямой составит сто тысяч километров! Но в условиях малой двигательной активности работают далеко не все микрососуды, значительная их часть находится в спавшемся состоянии, то есть не функционирует, крови в них нет.

При сокращении мышц происходит увеличение капиллярного русла за счет включения всех капилляров. Кровообращение активизируется, лучше выводятся вредные продукты обмена и к тканям больше поступает кислорода и питательных веществ.

Кого же можно отнести в группу риска по развитию сердечно-сосудистых заболеваний? Тех, у кого физическая нагрузка длится около полутора часов в день (включая любую мышечную работу, например ходьбу). Ежедневный минимум движений для поддержания здоровья (а не для развития силы или выносливости) должен составлять не менее 3-4 часов.

Половина этой нагрузки, как правило, выпадает на процесс производственной и хозяйственной работы. Но этого недостаточно. Учеными досконально подсчитано, что при са-

мом активном труде используется подвижность максимум 40% суставов, а остальные «ржавеют» без нагрузки. Поэтому возникает насущная необходимость хотя бы раз в сутки «прокрутить» каждый сустав. Нужна равномерная ритмичная нагрузка на все суставы и на все крупные мышцы. И сеговения людей, считающих, что они и так много двигаются («За день так набегался, что никакая физкультура не нужна»), — неприятель.

От природы человек запрограммирован на довольно большие физические нагрузки, ведь ему всегда приходилось добывать свой хлеб, как говорится, «в поте лица». Сейчас времена изменились. Главная беда современных людей — гиподинамия.

Какие же физические упражнения выбрать и для общего укрепления здоровья, и для профилактики болезней сердца и сосудов? Наилучшими медики считают те из них, при которых происходят ритмические сокращения больших групп мышц. Это быстрая ходьба, медленный бег, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание. Для молодых людей полезны ритмическая гимнастика и аэробика, а для тех, кому за пятьдесят, — занятия в группах общей физической культуры. Достаточную нагрузку обеспечит быстрая непрерывная ходьба на расстояние 4-5 км, если она совершается не менее четырех раз в неделю, и желательно по зеленым улицам, где мало машин.

Людам, ведущим малоподвижный образ жизни, а также пожилым лучше начинать с ежедневных подъемов по лестнице или с ходьбы, постепенно увеличивая нагрузку. Например, в возрасте 50 лет ходьбу нужно начинать с 3 км, постепенно наращивая



температура и длительность, а людям старшего возраста — с 1 км, доведя скорость движения до 100-120 шагов в минуту.

Можно найти и другую форму преодоления сидячего образа жизни. Сейчас очень популярны танцевальные вечера: танец, особенно быстрый, как никакое другое упражнение, вовлекает в тренировку почти все группы мышц. Танцы способствуют выработке правильной осанки, а следовательно, сохраняют гибкость позвоночника. Добавим к этому еще благотворное воздействие музыки.

Какой должна быть интенсивность занятий, если стоит задача поддержать свое сердце в рабочем состоянии на долгие годы? Она определяется прежде всего собственным самочувствием. Нельзя допускать появления одышки, обильного потения, слабости — это сигналы для снижения интенсивности тренировки. А появление неожиданной боли в груди во время любых физических нагрузок — повод для обращения к врачу.

Можно для контроля использовать подсчет частоты сердечных сокращений за одну минуту при максимальной нагрузке. Для тренированного человека ориентиром служит учащение пульса во время нагрузки до цифры «220 минус число лет». Для нетренированных людей, ведущих сидячий образ жизни, частота сердечных сокращений не должна превышать 60-70% от этого значения. Например,  $220 - 50$  (возраст) = 170 (ударов в минуту) — это пульс тренированного человека во время нагрузки. 60% от 170 составляет 102, то есть пульс при нагрузке для нетренированного человека не должен превышать 102 ударов в минуту.

Наше сердце — очень благодарный орган, польза от занятий обязательно будет, но только при условии их систематичности. Помните, что перерывы в 7-12 дней ведут к исчезновению оздоровительного эффекта, поэтому лучше не ссылаться на занятость, отсутствие условий или плохую погоду. Правда, иной человек и не прочь приобщиться к физической культуре, но нет рядом с домом бассейна, беговых дорожек, зала с тренажерами. А бывает, что это многим недоступно из-за дороговизны. Однако активный пропагандист двигательных нагрузок академик Н.М.Амосов был уверен, что если бы человек среднего возраста почаще думал о том, что с ним будет через 20-30 лет, то непременно занимался бы любыми физическими упражнениями — в тренажерном зале или в лесу, в бассейне или на балконе. Главная задача — избежать дряхлой старости. Если ждать, пока появятся деньги или возможности, будет упущено самое драгоценное — время, и из «бюджета жизни» можно будет вычеркнуть 3-5 лет за «сидячую» профессию и еще 10 лет — за уклонение от систематических занятий физкультурой.

Мы вели речь о двигательной активности, необходимой для предупреждения болезней сердца и сосудов. Тем, кто уже имеет какие-либо сердечные недуги, рекомендации по оптимальным нагрузкам может дать только врач. Но все равно, и больному сердцу нужен не покой, а движение. Французский врач Ф.Тиссо говорил: «Ни одно лекарство в мире не сможет заменить движение, но движение по своему полезному действию может заменить любое лекарство». Выход один: чтобы быть здоровым, надо двигаться.



Жорес Медведев

# Друг или враг?

Шесть лет назад Жорес Медведев публиковал в нашем журнале статьи о проблемах старения. Потом связь с ним прервалась. Не лишне напомнить его историю. Братья-близнецы Медведевы — крупные ученые: Рой — историк, Жорес — биолог. Широкая известность пришла к ним в 70-е годы, когда в «самиздат» попали их книги: «Генезис Сталина» Роя Медведева и «Взлет и падение Лысенко» Жореса Медведева. Последовали репрессии. Жореса лишили гражданства. Ученый, прошедший фронт, много сделавший для биологии и медицины, стал гражданином Англии, с 1973 года работал в Лондонском национальном институте медицинских исследований, стал одним из ведущих геронтологов Европы. В ноябре братьям исполнилось 80 лет. Жорес Александрович по-прежнему бодр, работоспособен и готов снова сотрудничать с нами. Предлагаем вашему вниманию первую из присланных им статей

В феврале этого года я получил письмо от своего лечащего врача: «Дорогой м-р Медведев! Недавний анализ крови показал, что у Вас высокий уровень холестерина — 7,6 миллимолей. Буду благодарна, если вы придете на прием, чтобы обсудить меры по лечению».

Нормой холестерина в Англии считается 4,5 миллимоля на литр, или 200 мг на 100 мл (1 децилитр) крови. В моем случае содержание холестерина в крови составляло 334 мг на децилитр, что значительно превышало норму. Поскольку высокое содержание холестерина в крови считается опасным для сердечно-сосудистой системы, я получил рецепт на лекарство, снижающее холестерин.

Назначенный мне препарат относился к статинам — новой серии лекарств, ставших в последнее время очень популярными. В инструкции, прилагавшейся к нему, говорилось, что он уменьшает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Перечислялись и многочисленные побочные эффекты препарата, но механизм его действия не был объяснен.

Я уже знал, что статины являются ингибиторами ферментов печени, осуществляющих синтез холестерина и образование липопротеиновых комплексов, в форме которых холестерин поступает в кровь и разносится по тканям, где он выполняет разнообразные функции. Термин «ингибитор» (вещество, подавляю-



ище активность ферментов) указывает на то, что статины тормозят образование холестерина в печени.

Как профессиональный геронтолог я не принимаю лекарств, не познакомившись предварительно с научной литературой об их эффективности и не узнав, как они действуют на людей моего возраста.

до 10 лет и определяется для людей с повышенным холестерином по числу инсультов или инфарктов в опытной и контрольной группах. В контрольных группах люди получают «плацебо» — таблетку-пустышку, не содержащую активного вещества. Клиническое испытание, в котором участвуют часто тысячи добровольцев, проводится «слепым» методом:

ни пациенты, ни врач, ни медсестры не знают, кто из участников получает «плацебо», а кто лекарство. Все сведения заносятся в компьютер и анализируются только после окончания испытания. Поскольку клинические исследования проводятся в течение многих лет, в число добровольцев обычно не включают людей старше 70: у них нема-



Из письма в редакцию: «У меня изменений немного. Собачка, правда, уже другая. Та, с которой я был на фото в 1999-м, умерла в прошлом году. Да и мне уже не 74, а 80».

### Противоречивые результаты исследований

Большинство клинических испытаний лекарств проводятся на людях среднего возраста, у которых, как правило, имеются те или иные факторы риска. В данном случае к факторам риска относятся атеросклероз, гипертония, болезни сердца и т.п. Оценка эффективности и безопасности таких лекарств, как статины, требует от 5

ло проблем помимо холестерина, и это затрудняет проведение эксперимента. Но в академических научных исследованиях изучается действие различных лекарств на людей всех возрастов. Я решил познакомиться с их результатами. Оказа-





лось, что в действии статинов существуют принципиальные различия — в зависимости от возраста пациентов. Попытка снизить статинами уровень холестерина в крови у людей среднего возраста действительно уменьшает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Но у людей в возрасте 75-85 лет выявлен противоположный эффект: у них попытка снижения холестерина в крови тем же способом ведет к увеличению смертности.

На следующий прием я принес моему врачу несколько статей из геронтологических журналов. Один автор писал: «Холестериновый обмен у людей старше 75 лет мало изучен... Чем раньше пациент этой группы начинает снижать концентрацию холестерина в крови, тем выше у него риск смерти». В другой статье говорилось: «У пациентов в возрасте 70-82 лет терапия статинами не снижала, а повышала частоту инфарктов и инсультов (смертельных и несмертельных)».

Врачи, как известно, не любят, когда с ними спорят пациенты. Но мой врач знала, что имеет дело с геронтологом, и не настаивала на лечении. Логика геронтологов в данном случае проста: если человек прожил 80 лет без жалоб на сердце и артерии, то лучше не вмешиваться в привычное равновесие функций — лечить следует лишь конкретные заболевания.

### **Роль холестерина в организме**

Холестерин появился в эволюции вместе с животными клетками сотни миллионов лет назад. Растения обходились и сейчас обходятся без него. Растительные клетки покрыты двумя оболочками: одна —

нежная липидно-белковая, другая — прочная целлюлозная. А клетки животных тканей имеют лишь одну оболочку — липидно-белковую. Но ее прочности не всегда достаточно. Особенно уязвимы клетки тканей с механическими функциями и «блуждающие» клетки, такие как лимфоциты и эритроциты. Им-то и потребовался холестерин. Именно холестериновые молекулы придают клеточным оболочкам животных необходимую прочность. Структура молекул холестерина такова, что они могут встраиваться в клеточные мембраны и «цементировать» липопротеиновую пленку.

Среди разных клеток млекопитающих наибольшая прочность требуется необновляемым оболочкам эритроцитов. Этим клеткам крови, имеющим форму двояковогнутого диска, приходится проталкиваться под давлением через тончайшие капилляры, в артериях они постоянно сталкиваются между собой. К тому же они лишены ядра и других внутриклеточных структур, заполнены лишь гемоглобином. Именно для прочности оболочки эритроцитов содержат 23% холестерина.

В оболочках клеток печени содержание холестерина составляет около 17%. В мембранах внутриклеточных структур, например митохондрий, содержание холестерина не превышает 3%. Миелиновое многослойное покрытие нервных волокон, выполняющее изоляционные функции, на 22% состоит из холестерина. В составе белого вещества мозга содержится 14% холестерина, в составе серого вещества мозга — 6%.

Из холестерина в печени образуются соли желчных кислот, без которых невозможно переваривание жиров. В половых железах холестерин



преобразуется в половые гормоны (тестостерон и прогестерон и др.), имеющие близкую с холестерином структуру молекул. В надпочечниках производным холестерина является гормон кортизол. Холестерин важен для клеток почек, селезенки и для функций костного мозга. Из холестерина в коже под влиянием света образуется витамин D, спасающий людей от рахита.

Функции холестерина разнообразны, и ни один биолог не согласится считать этот важный компонент нормальной физиологической деятельности всех животных, от низших до высших, опасным веществом именно для человека.

Почему же холестерин попал в опалу у современных медиков?

### Демонизация холестерина

Холестериновая теория атеросклероза была впервые высказана Николаем Аничковым, тогда еще молодым, 26-летним, патофизиологом, на заседании Общества русских врачей в Санкт-Петербурге 25 октября 1912 года. Он сообщил, что при введении в пищеварительный тракт кроликов раствора холестерина в масле в течение длительного времени можно обнаружить характерные для начальных стадий атеросклероза изменения в форме отложения холестерина в артериях и в некоторых внутренних органах. При возвращении кроликов к обычной для них растительной пище отложения холестерина постепенно исчезали.

Эти опыты воспроизводились много раз и казались бы вполне убедительными, если бы не одно существенное возражение: результаты экспериментов над кроликами нельзя напрямую переносить на человека. Кролики, как чисто травояд-

ные животные, не имеют систем переработки пищевого холестерина. Их холестериновый обмен полностью обеспечивается собственным синтезом холестерина в печени. Кроме того, атеросклероз у кроликов не является типичной возрастной патологией. Кстати, результаты, полученные на кроликах, не удалось воспроизвести в опытах на собаках.

В последующие десятилетия были проведены тысячи исследований о возможной связи уровня холестерина, полученного из пищи, с уровнем холестерина в крови. Результаты были крайне противоречивы и к диетическим рекомендациям не вели.

Более враждебное отношение к пищевому холестерину стало появляться в конце 1960-х годов и укреплялось в последующие десятилетия. Исследователи связали между собой две тенденции, наметившиеся в западных странах: увеличение потребления продуктов животного происхождения и увеличение смертности от сердечно-сосудистых заболеваний (в США, например, в 1983 году из каждых 100 тысяч человек от сердечно-сосудистых заболеваний умирало 413 человек, в Великобритании — 579).

Хотя причин для сердечно-сосудистых заболеваний очень много, официальные объяснения роста смертности от них сводились в основном к неправильному питанию. Именно в этот период диетологи стали настаивать на увеличении доли углеводов в рационе. За 10 лет в США и в Великобритании количество «мясных» калорий в рационе снизилось с 20 до 14%, а доля «злаковых» калорий возросла с 18 до 22%. «Жировые» калории оставались все еще на очень высоком уровне — 40%, но половину из них составляли



уже растительные жиры. Через некоторое время снижение смертности от сердечно-сосудистых заболеваний действительно произошло, правда, не слишком значительное (в Великобритании в 1999 году из каждых 100 тысяч 501 человек умер от сердечно-сосудистых болезней, в США — 350).

Снижение смертности от сердечно-сосудистых заболеваний было, безусловно, связано с прогрессом медицины, а не с изменениями питания. Во Франции, где потребление продуктов животного происхождения в этот период не уменьшалось, частота сердечно-сосудистых заболеваний снизилась еще больше — на 30%.

Зависимость сердечно-сосудистых заболеваний от потребления продуктов животного происхождения опровергает и опыт бывших советских республик. С 1989 по 1999 годы на всем пространстве бывшего СССР количество животных продуктов в питании населения значительно убавилось. В России, например, за это десятилетие производство яиц сократилось на 20%, молока на 35%, мяса на 40%. Снизилось, соответственно, и потребление холестерина. Между тем смертность от сердечно-сосудистых заболеваний в этот же период возросла с 560 до 749 случаев на каждые 100 тысяч населения. Украинцы в 1999 году потребляли с пищей в два раза меньше холестерина, чем жители Германии, но по сердечно-сосудистым заболеваниям опережали немцев также в два раза.

Эти примеры показывают, что атеросклероз со всем комплексом связанных с ним заболеваний имеет скорее социально-экономические (стрессовые) корни, чем холестериновые.

## Холестериновые болезни

Молекулы холестерина могут синтезироваться почти всеми клетками животных из более простых органических компонентов. Однако для комплексных структурных функций, например в нервных тканях или в костном мозге, холестерин образуется в печени и доставляется в разные ткани тела по кровеносной системе. Холестерин нерастворим в воде и поэтому переносится по кровеносной системе в составе сферических липопротеиновых частиц — хиломикронов. Молекулы холестерина находятся внутри такого микрошарика в жировом растворе.

В 1985 году американским ученым Майклу Брауну и Джозефу Голдштейну была присуждена Нобелевская премия по медицине «За открытие природы регулирования метаболизма холестерина у человека». Эти ученые, работавшие в Техасском университете в Далласе, открыли существование белков-рецепторов на поверхности клеток, к которым прикрепляется холестериновый хиломикрон.

Существует очень редкая болезнь, при которой у человека дефектны гены, регулирующие синтез рецепторов холестерина. Если у новорожденного в геноме оказалось два таких дефектных гена (один от матери, другой от отца), то ткани ребенка почти не могут усваивать холестерин, образуемый в печени, потому что не синтезируется белок-рецептор, с помощью которого клетка захватывает холестерин. Это тяжелое заболевание, от которого умирают, не достигнув 20 лет, — частично от отложений холестерина в разных органах и в артериях, а частично от функциональных расстройств.



Значительно чаще встречается другая холестериновая аномалия, при которой от одного из родителей ребенок получает нормальный ген, а от другого — дефектный. В этом случае в клетках не хватает рецепторов, чтобы связывать и втягивать в себя все те холестериновые хиломикроны, которые образуются в печени. В циркуляции возникает избыток холестерина, и этот лишний холестерин, растворенный в жире, ведет к раннему ожирению, атеросклерозу, болезням сердца и к другим аномалиям. Эта генетическая болезнь получила название *гиперхолестеринемии*. В настоящее время она диагностируется у 0,2% жителей западных стран, то есть у каждого 500-го жителя. При этом заболевании применение лекарств для снижения уровня холестерина совершенно необходимо.

Однако страх перед холестерином возник задолго до того, как была открыта генетическая природа этой относительно редкой аномалии.

### **Холестерин в продуктах и в крови**

В 1970-80-х годах во многих книгах по питанию давались советы, как снизить холестерин в крови. Одна из них, вышедшая в 1985 году в США, стала настоящим бестселлером. Я имею в виду книгу Роберта Ковальского «8-недельное холестериновое лечение. Как снизить холестерин в крови на 40% без лекарств». Автор, страдавший гиперхолестеринемией и к 40 годам перенесший два инфаркта и операции на артериях, не будучи врачом, самостоятельно разработал для себя и рекомендовал всем жесточайшую низкохолестериновую диету, исклю-

чавшую яйца, масло, сыр и многие другие ценные продукты. Сала, по его словам, следует избегать как отравы, а из яиц употреблять в пищу только белок. Однако утверждение Ковальского о том, что он снизил свой холестерин с 284 мг на децилитр крови до 169 мг лишь за счет диеты, было неверно. Одновременно с диетой он принимал большое количество никотиновой кислоты (ниацина, или витамина  $B_3$ ). В больших дозах ниацин ингибирует (замедляет) синтез холестерина в печени и поэтому ведет к снижению его концентрации в крови. Однако в таких дозах ниацин может оказаться токсичным.

В других широко рекламировавшихся диетах ограничивались не только мясомолочные, но и рыбные продукты. Сардины, селедка, макрель, креветки содержат около 100 мг холестерина на 100 г — некоторые диетологи сводили это количество почти к суточному минимуму.

В Европе, с ее давно установившимися традициями кулинарии, все эти рекомендации не имели успеха, но в США к ним отнеслись серьезно — их обсуждали на уровне правительственных комиссий. В 1985 году американский государственный Национальный институт здоровья совместно с Американской ассоциацией по лечению болезней сердца принял жесткие рекомендации по питанию. В частности, молоко и сыры предлагалось потреблять только обезжиренными, а яйца — не более двух штук в неделю. Сокращения в потреблении жиров распространялись и на детей с двухлетнего возраста. Все эти рекомендации подкреплялись результатами 33 обширных клинических испытаний, проводившихся около 20 лет на десятках



тысяч людей. Однако отбор добровольцев для таких испытаний проводился не среди «средних американцев», а в группах риска, в которые входили граждане среднего возраста, уже страдавшие сердечными заболеваниями или перенесшие инфаркт или инсульт. Следование рекомендациям в этих группах риска давало положительный эффект продления жизни на 2-3 года. Совет экспертов решил, что, поскольку в группах риска польза от рекомендаций была заметной, то и все остальное население тоже выиграет, если будет следовать тем же ограничениям. Аргумент был прост: если лечебное питание полезно для больных, то оно будет полезно и для здоровых. Но этот аргумент спорен, он много раз подвергался критике.

### Неожиданный поворот

Однако в 1991 году в кампании американской медицины против богатых холестерином продуктов произошло замешательство. 28 марта медицинский журнал «The New England Journal of Medicine», издаваемый в Бостоне и предназначенный для широкого круга врачей-практиков, опубликовал статью профессора Фреда Керна, наиболее авторитетного в США специалиста по гастроэнтерологии. Речь в ней шла о мужчине, который, живя в доме для престарелых в Денвере, ежедневно съедал от 20 до 30 яиц, сваренных всмятку, в дополнение к другой пище. По свидетельству его лечащего врача, он следовал этой практике не менее 15 лет, а по свидетельству друзей — еще дольше. Это был интеллигентный, хорошо образованный человек. При росте 187 см он весил 82 кг, и его общее физическое состояние оценива-

лось как «отличное». Почки, сердце и артерии — без отклонений от нормы. Медицинская карта свидетельствовала о многочисленных измерениях уровня холестерина в крови, и все они были в пределах нормы — от 3,88 до 5,18 миллимолей на литр крови, или от 150 до 200 мг на децилитр. Это ниже среднеамериканского уровня. Генетических причин долгожительства у любителя яиц не было: его отец умер в 40 лет, мать в 76.

Яйцо среднего размера обеспечивает организм 75 ккалориями. 25 яиц — это 1900 ккалорий (в США «средний американец» в 1990 году потреблял около 3600 ккалорий в день). В каждом желтке содержится от 250 до 300 мг холестерина. Мужчина, которому была посвящена статья, получал, таким образом, от 6250 до 7500 мг холестерина в день, в 20 раз больше рекомендуемого максимума. Судя по всему, это даже шло ему на пользу.

Исследователей интересовало: куда идет весь этот излишний холестерин? Пациент согласился стать на время «подопытным кроликом», и в течение двух месяцев ему в пищу добавляли небольшие количества холестерина, меченого радиоактивным углеродом C-14 и радиоактивным водородом — тритием. Вместе с ним в опыт включились 11 добровольцев в возрасте от 30 до 60 лет, которые, однако, согласились съесть не более 5 яиц в день в течение 18 дней. Это давало им около 1000 мг холестерина сверх нормы. Контрольная группа получала стандартный набор продуктов.

Результаты опыта показали, что ни у 88-летнего мужчины, съедавшего 25 яиц в день, ни у тех, кто съедал по 5 яиц в сутки, не наблюда-



## Индустрия статинов и здравый смысл

К концу 1990-х годов упрощенную холестериную теорию смертности из-за сердечно-сосудистых заболеваний уже не разделяло большинство геронтологов и экспериментальных кардиологов. Но именно к этому времени многие крупные фармакологические компании наконец разработали эффективные лекарства из группы статинов, которые тормозили синтез холестерина. Разработка такого рода лекарств требует не менее десяти лет, затраты сотен миллионов долларов и десятков клинических испытаний с тысячами и даже десятками тысяч людей. Фармацевтическая промышленность была готова лечить десятки миллионов людей. Между тем научные данные свидетельствовали о том, что активное лечение необходимо лишь ограниченному контингенту больных гиперхолестеринемией. Но мощная индустрия по производству статинов уже была запущена.

Через несколько лет появились устойчивые признаки побочных реакций от действия этих лекарств, и массовый выброс их на лечебный рынок несколько затормозился. У некоторых пациентов, регулярно принимающих статины, стали появляться боли в мышцах, сопровождавшиеся в некоторых случаях их атрофией. Статины были запрещены беременным женщинам, так как иногда приводили к аномалиям эмбрионального развития. Применение статинов вело к ослаблению иммунных функций. Резкое снижение холестерина в крови вело к признакам ослабления памяти и к появлению агрессивности. Фер-

лось увеличения концентрации холестерина в крови. По распределению меченого холестерина было установлено, что лишний пищевой холестерин снижал на 20% синтез холестерина в печени. В основном избыточный холестерин перерабатывался в печени в желчные кислоты и выделялся через желчный пузырь в кишечник. У главного пациента, поглощавшего слишком большие излишки холестерина, больше половины его просто не всасывалось в кишечнике и удалялось из организма вместе с остатками непереваренной пищи. Поскольку холестерин нерастворим в воде, его всасывание в кишечнике представляет собой сложный процесс. Пищеварительная система не справлялась с усвоением таких излишков, и холестерин проходил через нее транзитом — так же, как, например, целлюлоза или пектин грибов.

Этот эксперимент вел к простому выводу о том, что в организме существуют эффективные компенсаторные механизмы. Холестерин, как уже говорилось, поступает в кровь в форме сложных липопротеиновых частиц-хиломикрон. Скорость их образования регулируется и поддерживается на определенном уровне, который не зависит от наличия холестерина в пище. Поступление холестерина к клеткам тканей идет в оптимальном режиме, независимо от нашего рациона.

Это исследование профессора Фреда Керна, одного из крупнейших ученых в этой области, оказало большое влияние на изучение холестерина. В последующие десять лет было показано, что холестерин, полученный с пищей, не имеет прямой связи со смертностью из-за сердечно-сосудистых заболеваний.



менты, которые ингибировались статинами, оказались необходимыми не только для синтеза холестерина, но и для многих других функций.

Контрольные цифры нормального уровня холестерина в крови, установленные Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ), не учитывали возможных национальных различий. Первыми против этих нормативов восстали норвежские медики. В этой стране, имеющей лучшие в Европе показатели здоровья населения, по инструкциям ВОЗ и ЕС, 90% всего населения старше 45 лет записывалось в группу риска из-за повышенного холестерина. Даже среди молодых норвежцев, возраст которых был ниже 20 лет, 40% попадали в группу риска по сердечно-сосудистым заболеваниям. Прием достаточно дорогих статинов почти половиной населения Норвегии, имеющей бесплатное здравоохранение, был не по силам даже этой богатой стране. В США лечение статинами предполагалось уже в текущем году распространить на 36 миллионов человек. Крупный фармацевтический столкнулся в решении этой проблемы со здравым смыслом.

### **Холестерин и атеросклероз**

Большинство людей знает о холестерине только то, что он якобы служит причиной атеросклероза. Но мало кому известно, что атеросклероз может возникать при низком содержании холестерина в крови и, наоборот, может отсутствовать у людей с высоким содержанием холестерина. Это очень сложное заболевание, которое имеет множество разных форм. Появление холесте-

рина в атеросклеротических бляшках — процесс вторичный.

В развитии атеросклероза важную роль играют генетические факторы. Долгожители обычно этим заболеванием не страдают. При отсутствии генетических факторов сердечно-сосудистых заболеваний повышенный уровень холестерина не является фактором риска, тем более что уровень холестерина в крови может варьироваться достаточно широко в зависимости не только от возраста, но и от пола, от этнических и расовых различий. Существует множество исследований в этом направлении, но я коснусь лишь двух работ, в которых объектами наблюдений были очень старые люди.

Голландские геронтологи, избравшие целый город Лейден объектом своих наблюдений в 1986 году, установили по городским документам, что среди 105000 жителей города 1258 человек (1,2%) находились в возрасте 85 лет или старше. Средний возраст этой группы долгожителей Лейдена был 89 лет. В течение 10 лет, с 1986 по 1996 год, у каждого из долгожителей проводились анализы крови с определением холестерина. Пациентов разделили на три группы: с нормальным содержанием холестерина (меньше 5,0 миллимоля на литр крови), с умеренно повышенным (от 5,0 до 6,4 миллимолей на литр) и с высоким уровнем холестерина (от 6,5 до 10,0 миллимолей на литр). В начале опыта средний возраст долгожителей был 89 лет, до 99 лет дожило немногим более половины. Остальные умерли от разных причин — рака, сердечно-сосудистых заболеваний, инфекций и др. Смертность от сердечно-сосудистых заболеваний, выраженная в процентах, была одина-



ковой во всех трех группах, высокое содержание холестерина на нее не влияло. Однако смертность от рака и инфекций была заметно ниже в группах с высоким содержанием холестерина и снижалась до минимума у людей с максимально высоким содержанием холестерина. Именно у этих людей были наибольшие шансы дожить до 99 лет.

Авторы пришли к выводу, что у очень пожилых людей уровень холестерина в крови не является фактором риска. Повышенный холестерин, как оказалось, активизирует иммунную систему, что, в свою очередь, повышает устойчивость к инфекциям и уменьшает вероятность канцерогенных процессов.

Во втором исследовании, проведенном во Франции, участвовала группа из 92 женщин, живущих в домах для престарелых. Средний возраст пациенток в начале опыта составлял 82,2 года, и концентрация холестерина у них варьировалась от 4,0 до 8,8 миллимоля на литр крови. Наблюдения длились 5 лет, в течение которых умерли 53 женщины. Смертность оказалась максимальной у пациенток с низким уровнем холестерина и минимальной у женщин с относительно высо-

ким содержанием холестерина в крови (7 миллимолей на литр). Авторы предполагают, что повышение холестерина в крови у старых людей способствует стабилизации физических и химических характеристик клеточных мембран. Их вывод таков: применение лекарств для снижения холестерина может иметь в этом случае лишь негативный эффект.

Видимо, массовый медицинский психоз, начавшийся с холестеринфобии, может излечить только время.

## ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆

◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆

— Лечу от всех болезней!

— Лети-лети, от всех все равно не улетишь!

◆

— Дорогой, завтра наш сын уходит в армию, придется тебе кое-что рассказать ему.

— Ты считаешь, что пора?

— Пора, а то это сделают другие.

— Сынок, иди сюда! Мы с мамой решили открыть тебе суровую правду: Деда Мороза не существует.

◆

— Поздравляю тебя! Скоро наши семьи породнятся.

— Неужели твой сын и моя дочь?..

— Не угадал. Твоя жена и я.

◆

— Ну как тебе там понравилось? — спрашивают у китайца, вернувшегося из Москвы.

— Очень понравилось. Городок тихий, народу мало.

◆

— Вы меня уговорили, — говорит клиент страховому агенту. — Я согласен застраховать свой дом от пожара.

— Только учтите: компания не возместит вам убытки, если вы подожжете дом сами.

— Ах вот оно что! Я сразу почувствовал, что в этом деле не все чисто.



Валентина Яраева

# Путь к сердцу проходит через нос

*Древнему человеку жизненно важно было иметь острое обоняние, оно помогало ему ориентироваться в разных обстоятельствах — вовремя обнаружить врага, не упустить добычу. У современного человека зрительных рецепторов в десятки раз больше, чем обонятельных, — мы получаем информацию об окружающем мире преимущественно с помощью зрения. Тем не менее запахи имеют немалую ценность для нас, без них жизнь стала бы намного беднее и серее. А кроме того, у нашего органа обоняния есть уникальные свойства, о которых мы порой даже не догадываемся*

Ученым, изучающим физиологию животных, давно известно, что в их поведенческих реакциях большую роль играет так называемый вомероназальный орган, находящийся в носу. Он был открыт 200 лет назад немецким ученым Якобсоном и позже получил название якобсонов орган. Но тогда не удалось разгадать его предназначение. Аналогичную структуру исследователи обнаруживали и у человека, но долгое время считалось, что у людей остались лишь атавистические рудименты этого органа, да и те существуют только в эмбриональном периоде, а после рождения атрофируются.

Однако в 80-х годах минувшего века американские исследователи Д.Морган и Б.Джефек установили, что вомероназальный орган человека сохранился в целости и сохранности и играет важную роль в жизни

как детей, так и взрослых. Это небольшое образование в полости носа с одной стороны открыто для наружного восприятия (из каждой ноздри к нему ведет проход длиной в сантиметр), а с другой — связано с глубинными мозговыми структурами с помощью множества нервных рецепторов, которыми покрыты стенки прохода и полость самого вомероназального органа. Через нервные окончания и происходит его взаимодействие с жизненно важными подкорковыми ядрами — гипоталамусом, таламусом, чечечным ядром и другими узлами, работа которых обеспечивает сложнейшие физиологические и психоэмоциональные реакции человека.

Во взаимосвязи вомероназального органа и мозга многое пока неясно, исследования в этом направлении продолжаются. Но кое-что



известно уже сейчас. Изучая обонятельные механизмы, ученые установили, что каждое живое существо выделяет в микроскопических количествах биологически активные вещества — феромоны, которые попадают в воздух и воспринимаются вомероназальным органом. На сегодняшний день у человека открыто более двух десятков феромонов, каждый из которых участвует в важных

состояния психики и даже сиюминутного настроения человека.

Одни феромоны выделяются в момент опасности, другие — в спокойной ситуации, и каждый раз они играют роль своеобразных регуляторов состояния человека — способствуют повышению или снижению артериального давления, увеличению или уменьшению частоты сердечных сокращений. Обнаружены феромо-

ны, которые влияют на регуляцию менструального цикла женщин и их настроение, а есть и такие, которые выделяются матерью во время кормления грудью, благодаря чему младенец моментально находит сосок. Но самое удивительное то, что один и тот же вид феромонов у каждого человека имеет свои особенности, отличающие его от других людей.

Слово «феромоны» переводится с греческого как «несущие возбуждение», и это не

процессах жизнедеятельности. Молекулярный состав феромонов чрезвычайно разнообразен и в то же время глубоко индивидуален. Он зависит от многих факторов — пола, возраста, особенностей организма,

случайно. Дело в том, что при изучении этих мельчайших частиц довольно скоро было обнаружено, что некоторые из них влияют на сексуальное влечение. Обществом это было воспринято как сенсация, позволяющая раз-

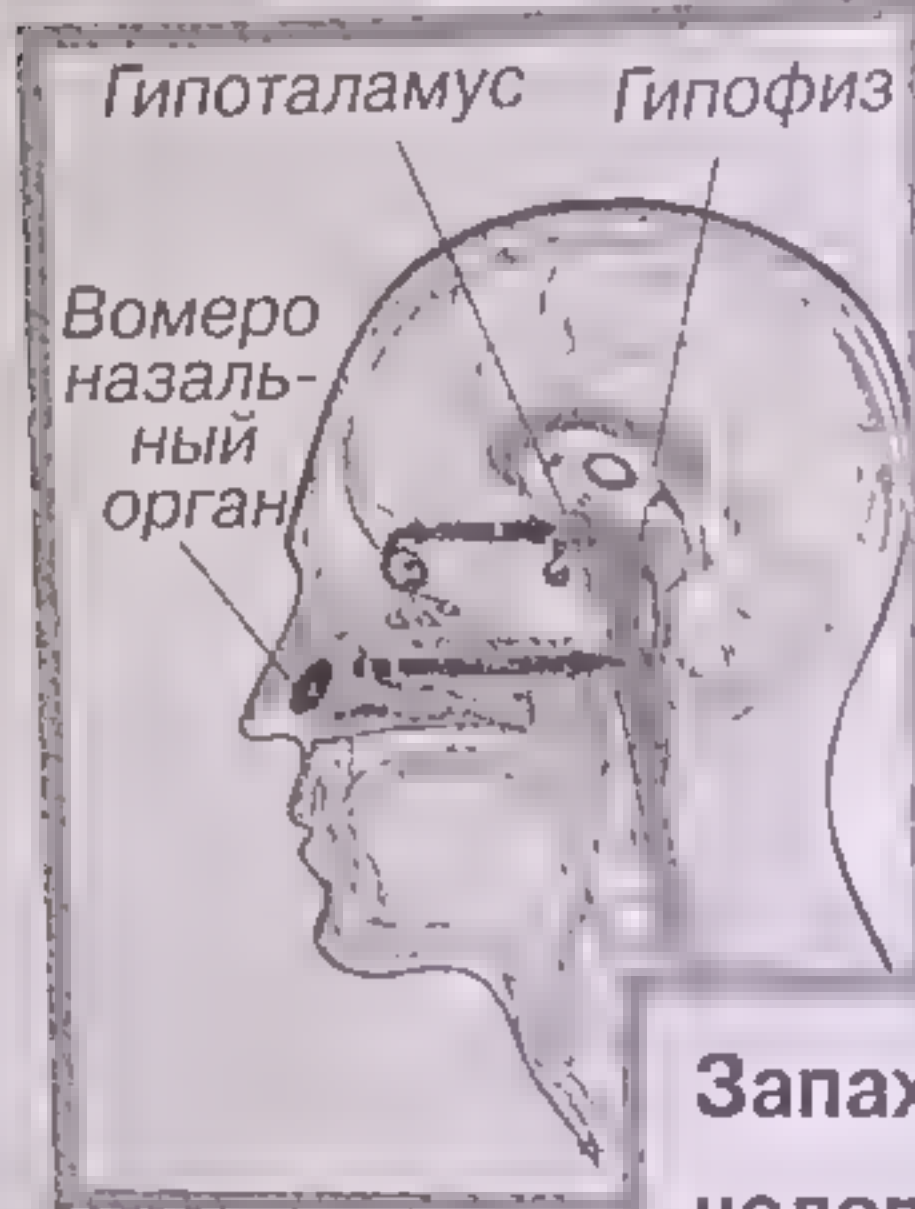


фото Люшана Перкина



гадать тайну любви. Такие феромоны стали называть афродизиаками.

Как только были открыты афродизиаки, их свойства сразу же попытались использовать в коммерции. Это оказалось очень непростым делом. После ряда экспериментов сложным лабораторным путем удалось создать



духи, содержащие мужские или женские феромоны. Правда, стоят они очень дорого.

На сегодняшний день из половых феромонов наиболее изучены андростенон и андростенон. Известно, что

андростенон выделяется в период активного полового созревания (от 15 до 20 лет), причем у юношей его в два-три раза больше, чем у девушек. Это универсальный феромон, привлекающий представителей обоих полов. Второй феромон, андростенон, являющийся демонстрацией мужской агрессивности, притягивает только женщин, а мужчин отталкивает. В этом нет ничего удивительного: феромон действует на подсознание, на те инстинкты, которые заложены природой. Для женщины мужская сила испокон веков ассоциировалась с защитой, а у мужчин вызывала дух соперничества.

**Запахи имеют большую власть над человеком. Они пробуждают забытые чувства. Многие хранят в памяти ароматы, любимые с детства, — запах осенней листвы, скошенной травы, талого снега...**

**Многие мужчины считают, что естественный запах женщины более притягателен, чем самые изысканные духи. Они предпочитают вдыхать феромоны любимой.**

руют выработку женских половых гормонов, чем поддерживают детородную функцию женщины.

Открытие феромонов позволяет объяснить многие жизненные ситуации. Довольно часто мы встречаемся с «немотивированным» влечением людей друг к другу. Нам непонятно, почему, например, умная и привлекательная женщина выбирает себе в спутники невзрачного и непутевого мужчину. «Присуха, сглаз, порча», — судачат соседки. У ученых есть другое объяснение: притяжение людей часто происходит на подсознательном

функции. Иными словами, феромоны, выделяющиеся с мужским потом, стимули-



уровне и вызывается влиянием индивидуальных феромонов, которые непостижимым образом воздействуют на гипоталамус и лимбическую систему мозга, активизируя выделение половых гормонов. При этом люди даже не догадываются, почему их влечет друг к другу.

Бывает и противоположная ситуация: те, кого все окружающие считают прекрасной парой, остаются равнодушными друг к другу. А все дело в том, что рецепторы вомероназального органа в этом случае не «воспринимают» феромоны партнера.

Поскольку феромоны воздействуют прямо на подкорковые центры головного мозга, мы реагируем на них неосознанно. Выделить их на сознательном уровне человеку не дано. Наше сознание откликается на комплекс пахучих веществ, который мы воспринимаем как запах.

В одном из экспериментов, проведенных в Чикагском университете, было установлено, что женщина инстинктивно выбирает себе партнера по запаху его тела. По предположению исследователей, через тонкий механизм взаимосвязи обоняния и глубинных структур головного мозга она подсознательно отдает предпочтение тому мужчине, чьи гены иммунной системы аналогичны некоторым генам ее отца и ее соб-

Чтобы проверить остроту обоняния, специалисты советуют понюхать мыло, уксус или лимон. Если эти сильные запахи явно не ощущаются — есть повод для беспокойства.

Для улучшения обоняния можно воспользоваться доступными домашними средствами:

- ◆ Промытый речной песок смешивают с поваренной солью в соотношении 1:1 и нагревают на сковороде на медленном огне. Горячую смесь пересыпают в полотняный мешочек, который накладывают на спинку носа на 15-20 минут. Курс лечения — 8-10 процедур ежедневно или через день.

- ◆ В эмалированную кастрюлю наливают стакан воды, доводят до кипения и добавляют 10-12 капель лимонного сока и 1 каплю лавандового или мятного эфирного масла. Дышат над паром по 3-5 минут каждой ноздрей, делая активные вдохи. Процедуры делают ежедневно или через день.

- ◆ Вьетнамский бальзам «Звездочка» выставляют на несколько часов на солнце, не открывая крышку, затем втирают его в спинку носа и в середину лба несколько раз в день в течение 7-10 дней.

- ◆ Подогревают стакан воды до теплого состояния (38-39°C) и размешивают в ней пол чайной ложки соли. Переливают воду в заварной чайник и, закрыв одну ноздрю, медленно втягивают ее другой ноздрей через носик чайника в горло. Когда она накопится, выплевывают. Затем так же промывают вторую ноздрю. Курс лечения — не меньше 10 процедур. Эта йоговская процедура помогала людям с самыми тяжелыми формами хронических заболеваний носа и околоносовых пазух.

- ◆ Полезно и прогревание носа — на солнце, под светом синей и даже обычной настольной лампы, сняв с нее абажур. Только не придвигайте лампу ближе чем на 25 см и не забудьте надеть очки от солнца. Длительность прогревания — 10-15 минут, курс лечения — 7-10 дней.



ственным. Это позволяет обеспечить ее детей «проверенной» системой иммунитета (избежать иммунного конфликта матери и плода в период беременности).

Однако способность различать запахи у всех разная. Вспомним героя фантастического романа П.Зюскинда «Парфюмер», который обладал даром улавливать запахи на большом расстоянии. Руководствуясь своим уникальным нюхом, он мог определить возраст, пол, характер человека, сказать, чем он занимается, во что одет... Конечно, в художественном произведении допускаются такие гиперболы, но ведь и в жизни встречаются феноменальные индивиды, способные различать малейшие нюансы запахов. Такие люди чрезвычайно ценятся в производстве духов, их уважительно называют «носами». По аналогии с абсолютным слухом такую способность можно назвать «абсолютным нюхом».

К сожалению, такая восприимчивость — большая редкость в наше время. Гораздо чаще люди жалуются на притупление и даже полное исчезновение способности ощущать запахи (в медицине это называется гипосмией). Ученые связывают эту всеобщую тенденцию с ухудшением экологии, чрезмерным применением средств бытовой химии. Но причиной ухудшения обоняния могут стать курение, хронические воспалительные заболевания носа и околоносовых пазух, а также аденоиды, полипы, искривления носовой перегородки. Поэтому с таким симптомом надо обращаться к отоларингологу.

Открытие вомероназального органа принесло практическую пользу медицине. Появился новый продуктивный путь введения лекарств в ор-

ганизм — назальный (через нос). Стало понятно, что таким способом можно воздействовать на подкорковые образования головного мозга, не нарушая его целостности. Причем действие препарата, введенного через нос, в некоторых случаях оказывается намного сильнее, чем при привычном его применении. И фармакология уже идет по такому пути, создавая лекарства в виде спреев.

Но и это еще не все. Выяснилось, что назальный способ лечения позволяет обходиться и вовсе без специфического лекарственного средства — достаточно послать через нос импульс в определенный участок мозга, чтобы стимулировать его деятельность. Немецкий физиолог и биофизик Н.Гольдштейн предложил лечить таким способом болезнь Паркинсона. С этой целью ученый использовал... обыкновенную перекись водорода низкой концентрации. Мгновенно разлагаясь на атомарный кислород и воду, она посылает в подкорковые зоны мозга безвредный импульс, который стимулирует пораженные участки (при паркинсонизме возникает дисфункция одного из подкорковых узлов). Этот принцип лег в разработку препарата *паркон*, который сейчас с успехом применяют специалисты Института нейрохирургии имени Н.Бурденко для лечения болезни Паркинсона и ряда психических заболеваний.

Ученые связывают с такими способами лечения большие надежды. Предполагается, что через вомероназальный орган в недалеком будущем удастся активизировать умственные способности человека, улучшить память, корректировать межличностные отношения.



Татьяна Яковлева

# Узелки на ладонях

**Начало этого заболевания можно заметить совершенно случайно, при простом рукопожатии — на ладони под кожей ощущается узелок, напоминающий мозоль. Позже оно приводит к тому, что человек не может разогнуть один или два пальца (как правило, безымянный и мизинец). Это довольно распространенное заболевание кисти, оно встречается у 5% населения, главным образом — у мужчин среднего возраста**

Речь идет о контрактуре Дюпюитрена. Свое название это заболевание получило по имени Гийома Дюпюитрена — французского хирурга, описавшего его в 1831 году. Суть патологии — в рубцовом изменении ладонного апоневроза. Апоневроз — это плотная пластина из соединительной ткани (типа рубцовой), с помощью которой некоторые мышцы крепятся к костям.

Вообще, термин *контрактура* (от лат. «contractura» — стягивание, сужение) в практической медицине означает ограничение подвижности в каком-либо суставе из-за изменений суставных поверхностей или мягких тканей вокруг него в связи с болезнью или длительной неподвижностью. (Такое иногда бывает после длительного пребывания руки в гипсе.)

Контрактуры суставов рук, даже небольшие, зачастую лишают человека возможности обслуживать себя. Представьте: если рука

не сгибается в локте — как есть, чистить зубы, причесываться? Гораздо реже встречаются контрактуры суставов ног, которые мешают человеку свободно передвигаться, приводят к деформации позвоночника и плоскостопию на здоровой ноге.

## Немного анатомии

Кисть — сложное анатомическое образование, которое содержит много нервов, сухожилий, связок и костей. Кости формируют поддерживающий остов кисти. Между собой кости соединяются при помощи прочных связок. Суставы обеспечивают подвижность соединения сочленяющихся друг с другом костей. Движения в суставах осуществляются при помощи мышц. Мышцы прикрепляются к костям при помощи сухожилий. Сокращение мышц осуществляется под воздействием нервных импульсов, которые поступают непо-



средственно к мышцам по двигательным нервам. Питательные вещества и кислород поступают к мышцам и другим тканям кисти с кровью по кровеносным сосудам (артериям). Продукты обмена, образующиеся в тканях, удаляются с кровью, оттекающей по венам.

Сухожилия и связки образованы соединительной тканью. К соедине-



*Контрактура Дюпюитрена межфаланговых суставов мизинца и безымянного пальца правой руки*

нительнотканным образованиям также относится ладонный апоневроз (фасции), представляющий собой разделительные мембраны, формирующие футляры для мышц и сухожилий.

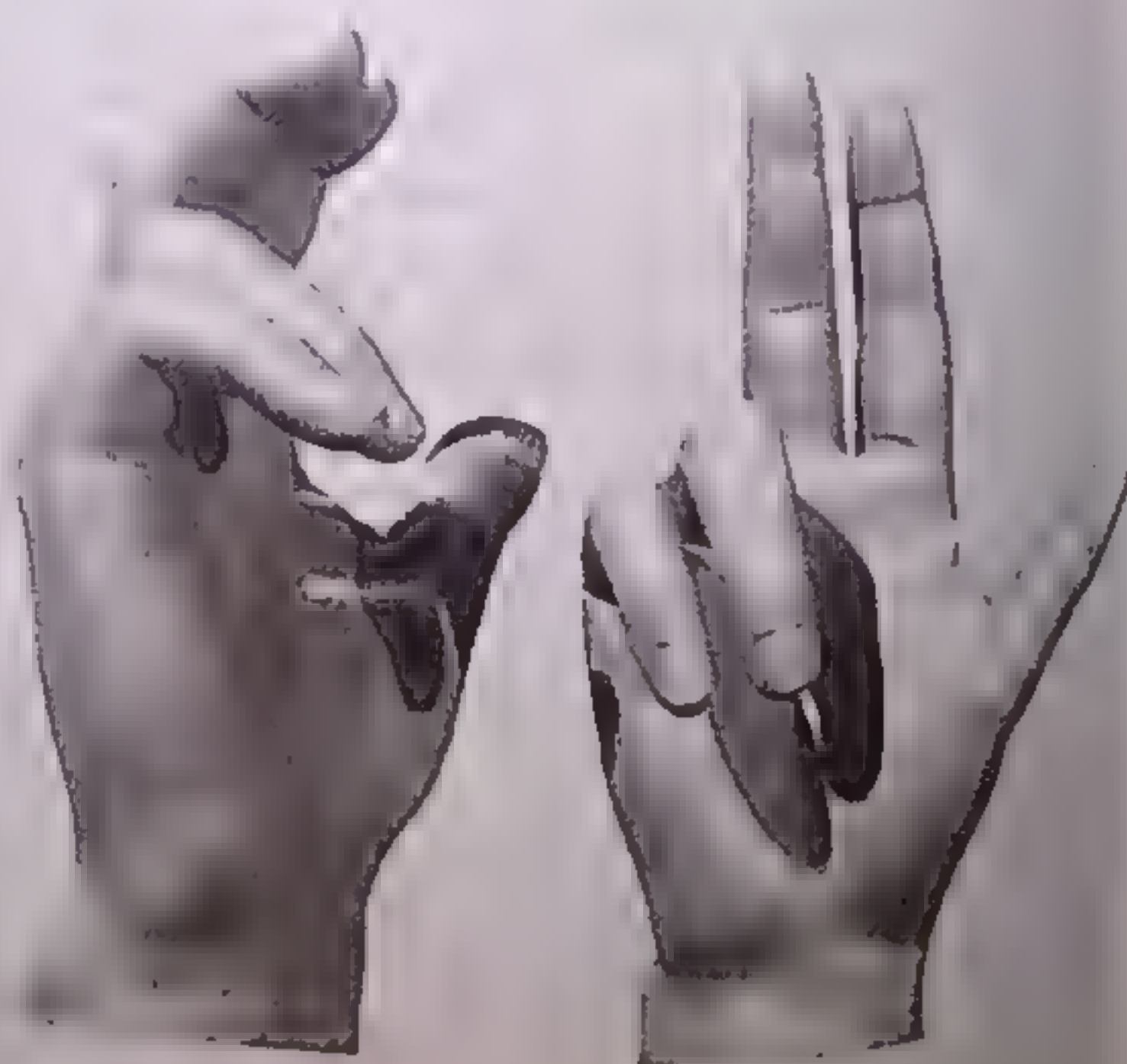
Такое сложное строение кисти и позволяет совершать разнообразные движения.

На ладонной поверхности кисти расположена ладонная фасция — прочный листок соединительной ткани треугольной формы, покрывающий сверху мышцы и другие структуры кисти. Одной из функций ладонной фасции является предотвращение чрезмерного переразги-

бания пальцев. В верхней части ладони ладонная фасция разделяется на тонкие тяжи, идущие по направлению к каждому пальцу. Здесь соединительнотканые тяжи вплетаются в связки и суставную капсулу пальцев кисти.

### Как развивается контрактура Дюпюитрена

В норме мы можем свободно сгибать и разгибать пальцы рук. При развитии контрактуры Дюпюитрена в результате избыточного роста соединительной ткани ладонная фасция «сморщивается» (сокращается), в ее толще формируются уплотнения — узелки округлой формы размером в 5-10 мм. Поначалу они не причиняют каких-либо хлопот и болей. Но постепенно затвердения (рубцы) начинают увеличиваться в размерах, причем рост этих подкожных образований происходит, как правило, вдоль ладони по проекции сухожилий — сгибателей пальцев. Рубцы могут захватывать все новые и новые участки ладони. Со временем рубцовые тяжи начинают деформировать кисть, ограничивая движения пальцев.





Начавшись, как правило, на одной руке, заболевание затем может проявиться и на второй. Нередко контрактура Дюпюитрена одновременно развивается на обеих кистях.

Долгое время, пока не возникнет ограничение разгибания пальцев, многие зачастую не подозревают о своем заболевании. Если вовремя не принять мер, со временем пальцы будет сложно разогнуть, кисть скрючивается, напоминает птичью лапу. При тяжелом течении заболевания может развиваться анкилоз — полная неподвижность одного или двух пальцев.

Поэтому, если без видимой причины появилась рубцовая деформация кисти, следует обратиться к ортопеду-травматологу.

### Диагностика

При пальпации области кисти со стороны ладони можно определить утолщения ладонной фасции в виде плотных тяжей или узелков. В начальных стадиях заболевания такие узелки обнаруживаются, как правило, в области самой ладони. На более поздних стадиях болезни соединительнотканые узелки могут распространиться к пальцам. Кстати, пропальпировать узелки и тяжи можно самостоятельно (даже при обычном рукопожатии). Далее проводится оценка амплитуды сгибания и разгибания пальцев кисти. Для постановки диагноза в большинстве случаев дополнительных лабораторно-инструментальных методов исследования не требуется.

Предсказать скорость развития патологического процесса в большинстве случаев не представляет-

ся возможным. У некоторых пациентов степень подвижности пальцев остается неизменной на протяжении нескольких десятилетий, а потом буквально в течение нескольких недель может отмечаться быстрое прогрессирование заболевания с развитием значительной тугоподвижности и даже анкилоза пальцев кисти.

### Причины заболевания

Точные причины контрактуры Дюпюитрена до сих пор не установлены. Но факторы риска известны. К ним относят курение, злоупотребление алкоголем, хронические микротравмы кисти. В недавних клинических исследованиях установлена зависимость контрактуры Дюпюитрена от сахарного диабета. Идут дискуссии о возможной связи этого заболевания с ревматическими аутоиммунными и фибробластическими заболеваниями. Прослеживается и четкая наследственная предрасположенность.

Как уже говорилось, болеют чаще мужчины 45-55 лет. В основном те, кто по роду своей профессиональной деятельности вынужден напрягать кисти (например, музыканты, хирурги, шоферы), или те, у кого на кисти приходится травмирующее воздействие (это характерно для многих рабочих специальностей). Особенно опасны удары о твердый предмет раскрытой ладонью.

### Как предупредить и лечить заболевание?

Поскольку причины возникновения контрактуры Дюпюитрена пока точно не установлены, трудно дать



советы по профилактике. Специалисты рекомендуют избегать травм кисти и работать при необходимости в защитных перчатках.

На ранних стадиях заболевания обычно применяют физиотерапию (грязевые, парафиновые процедуры, медикаментозный электрофорез, ультразвук) и специальные упражнения, направленные на растяжение ладонной фасции. Во время сна рекомендуют использовать лонгетные повязки (накладывают гипс не вкруговую, а только с одной стороны), которые фиксируют пальцы кисти в положении разгибания. При болезненности узелков делают лечебную новокаиновую блокаду.

Но эти методы, к сожалению, не излечивают, а только замедляют процесс, причем консервативное лечение должно проводиться комплексно и длительно.

В большинстве случаев рано или поздно возникает вопрос о радикальном хирургическом лечении. Причем чем раньше проводится операция, тем она менее травматична, легче выполняема технически, тем короче послеоперационный реабилитационный период. И главное — лучше восстанавливается функция кисти.

В настоящее время нет четких рекомендаций по поводу того, когда именно требуется хирургическое вмешательство. Как правило, ее рекомендуют, если минимальный угол

сгибания пальца достигает  $30^\circ$ . Не вдаваясь в технические подробности, можно сказать, что суть операции сводится к частичному или почти полному иссечению ладонной фасции и фиброзных тяжей, соединяющих фасцию с другими тканями кисти. Это позволяет предотвратить рецидив заболевания.

Если рубцы небольшие, их убирают даже под местным обезболиванием, а длительность послеоперационного периода составляет всего 8-10 дней. Когда же на операционный стол попадает пациент со скрюченными пальцами, операция превращается в длительную, слож-

ную, сопряженную с определенным риском процедуру. В далеко зашедших случаях приходится проводить ее в несколько этапов, послеоперационный период при этом занимает многие недели, а эффект оставляет желать лучшего. В очень тяжелых случаях, когда разросшаяся соединительная ткань сдавливает крове-

носные сосуды или нервы, может появиться необходимость в ампутации пальца.

Но даже если хирург-ортопед поставил вам диагноз «контрактура Дюпюитрена», не отчаивайтесь. Подумайте о том, что рубцы на ладони лучше, чем рубцы на сердце. И отдайте предпочтение оперативному лечению, причем чем раньше тем лучше.





## Самопомощь при контрактуре Дюпюитрена

Если вы не решаетесь на операцию, попробуйте улучшить свое состояние с помощью некоторых проверенных методов. Они, правда, не заменят радикального лечения, но помогут затормозить развитие болезни.

◀ Внесите некоторые изменения в свой рацион:

- откажитесь от молока, молочных продуктов, сахара, белого хлеба, макаронных изделий;
- в больших количествах употребляйте морепродукты, морскую капусту — можно в виде порошка (продается в аптеках);
- добавляйте в первые и вторые блюда, а также в салаты морские водоросли, капусту белокочанную (в любом виде), морковь, шпинат, лук, чеснок, много укропа, хрен, редьку, редис, репу, тыкву, кресс-салат, проросшую пшеницу.

◀ В течение года принимайте отвар овса. Готовится он так. стакан промытого овса нужно залить 1 л дистиллированной воды комнатной температуры, настоять 10 часов. Поставить на слабый огонь, кипятить 30 минут. Снять с огня, укутать и дать настояться в течение 12 часов. Процедить. Долить дистиллированной водой до исходного объема. Пить по 100 мл (по полстакана) 3 раза в день до еды. Курс — полтора месяца. Затем сделайте перерыв на месяц и повторите курс.

◀ Наружно используйте мазь, которая готовится следующим образом. 250 г несоленого сливочного масла надо утром положить в эмалированную кастрюлю, добавить 100 г пчелиного воска и, непрерывно помешивая, довести до кипения. Добавить 100 г порошка сосновой живицы и прокипятить на слабом огне 10 минут, тщательно помешивая содержимое деревянной ложкой. Затем всыпать 30 г порошка травы чистотела и вновь прокипятить 5 минут. Влить 0,5 л зверобойного масла, все хорошо размешать и всыпать 30 г истолченного мела. Томить 2,5 часа, помешивая, затем добавить 50 г порошка прополиса. Через 30 минут снять с огня и поставить охлаждаться. Верхом снова довести до кипения, постоянно помешивая, в горячем виде процедить через два слоя марли, разлить в баночки и плотно их закрыть. Хранить в темном холодном месте.

Тонким слоем этой мази надо смазывать кожу над пораженным участком кисти, слегка втирая ее. Она хорошо размягчает кожу и рубцы. Кроме того, она обладает ярко выраженным противовоспалительным, заживляющим и противозудным действием.

◀ Очень полезны ванночки для рук с растяжением сухожилий. Делают их так. Готовят отвар из очисток картофеля, моркови, свеклы и лука в 4-5 л воды и добавляют в него 1 ст. ложку соли и 20 капель аптечной настойки йода. Когда смесь остынет до 38 °С, надо перелить ее в высокую кастрюлю, опустить в нее кисти и разминать их 12 минут, растягивая сухожилия согнутых пальцев, насколько возможно терпеть возникающую при этом боль. Кастрюлю сверху надо укрыть одеялом. Длительность процедуры — 12 минут.

◀ Постоянное наблюдение у хирурга или травматолога обязательно. Помните: люди излечиваются от любого заболевания, если верят в свое выздоровление.



Татьяна Васильева

# Проблема: вросший ноготь

*За ногтями рук, как правило, следят — все-таки руки всегда на виду. А вот следить за ногтями на ногах зачастую не хватает времени. И только внезапно возникшая боль при ходьбе заставляет обратить на них внимание. Это довольно неприятная проблема — когда ноготь начинает врастать в окружающие мягкие ткани. Вроде бы мелочь. Но так кажется только тем, кто с этим не сталкивался. А ведь бывает, что вросший ноготь может даже лишить возможности двигаться...*

Ногти на пальцах ног в норме обычно имеют слегка изогнутую форму и ровный боковой слой, свободный от так называемого эпидермального нароста. Здоровые ногти — матового цвета, с тонкой белой полоской на конце. Чтобы однажды не столкнуться с болезненной проблемой вросшего ногтя, нужно научиться правильно подстригать ногти — ровно и прямо, слегка закругля боковые уголки, которые соприкасаются с кожей. Правда, бывает, что у некоторых людей, особенно у пожилых, ногти очень крепкие, и не всякие ножницы их берут. Поэтому эту процедуру лучше проводить после принятия ванны, когда ногти распарены.

Нередко с проблемой вросшего ногтя сталкиваются и подростки, которым хочется, чтобы ногти были красивыми. Они начинают очень тщательно выстригать ногти в угол-

ках, придавая им округлую форму. А этого-то как раз и не надо делать! Ногтевое ложе на пальцах ног устроено так, что при подстригании ногтя очень сложно вырезать сам уголок — в нем остается маленький треугольный шипик. В следующее подстригание повторяется то же самое. По мере роста ногтя растет и шипик. Он ранит мягкие ткани пальца, причиняя ощутимую боль. Если обувь тесная, то боль будет еще сильнее, может начаться воспалительный процесс, часто с нагноением.

Чтобы избежать этих неприятностей, нужно следовать двум простым рекомендациям:

- ♦ подстригать ногти на ногах правильно — по прямой, а не по округлой линии;

- ♦ не носить тесную обувь.

Если вы заметили, что ноготь уже начал врастать в кожу, или при на-



помощь

жатию на ноготь ощущается боль, попробуйте остановить этот процесс. Дерматолог *Нина Орлова* предлагает прибегнуть в этом случае к такой процедуре. Наберите в тазик горячую воду и подержите в ней стопы не менее 15-20 минут, чтобы кожа и ногти как следует распарились. Затем постарайтесь аккуратно срезать под углом вросший конец ногтя. Потом возьмите косметическую пилку для ногтей и закруглите край ногтя так, чтобы боковые края уже не могли врастать в прилегающие ткани. После этого заведите пилочку под ноготь, направляя ее от центра ногтя к боковой стороне. Надавливая на ноготь снизу вверх, обработайте его внутреннюю сторону, чтобы удалить все неровности и зазубрины ногтевой пластины. Это важно сделать, чтобы невидимые глазу зазубрины не проникали глубоко в эпидермис. Такой домашний педикюр поможет избежать проблем с ногтями.

Правда, бывает, что дефект вросшего ногтя передается по наследству, то есть ногти мягкие уже от рождения и легко искривляются. А бывает и так, что ноготь продолжает врастать внутрь, несмотря на правильный уход и удобную обувь. В таких случаях приходится прибегать к хирургическому вмешательству. Хирург может предложить небольшую операцию с обезболиванием, чаще всего — просто удалить врос-

шую часть ногтя (хотя процедура, мягко говоря, не из приятных). Если со временем все повторяется, то под наркозом можно удалить весь ноготь, чтобы новая ногтевая пластинка росла правильно. Правда, иногда ноготь растет по уже проторенному пути и его уголок вновь врастает в мягкие ткани пальца. Круг замыкается.

Врастание ногтей достаточно часто встречается и у маленьких детей. Как правило, это происходит по вине взрослых, которые неправильно стригут ногти своим малышам или плохо подбирают им обувь. Вот что о профилактике и лечении вросшего ногтя у детей рассказывает хирург *Александр Владимирович Быстров*.

Причин появления вросшего ногтя у детей много. В большинстве случаев это неправильная стрижка ногтей: мамы скругляют острые края ногтя, в то время как надо оставлять ноготь прямым. Бывает, что ноготь усиленно растет в ширину, иногда в надрезы кожи попадает инфекция от необработанных ножниц. В этом случае есть риск воспаления, отека пальца, вследствие чего ногтевая пластинка искривляется. К другим причинам можно отнести ношение

слишком узкой обуви или травмы пальца, которые часто получают мальчики, играя, например, в футбол. В группу риска также попадают дети, имеющие лишний вес и плоскостопие.





## СОВЕТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

✍ Мне очень помогло *масло чайного дерева*. Надо капать его под ноготь и накладывать на ноготь повязку, предварительно смочив маслом ватку. Если делать это регулярно, никакое хирургическое вмешательство не понадобится. Для того чтобы усилить эффект и ускорить процесс выздоровления, перед самой процедурой попарьте пальцы (даже если появилось нагноение). Кстати, эта же процедура помогает избавиться и от грибка на ногтях.

В.Александров, г. Самара

✍ Воспаленные уголки пальца можно прижигать *ляписным карандашом* (он продается в аптеках). Эффект подсушивающий и дезинфицирующий. Образуется корочка, палец перестает кровить, гной исчезает. Затем корочка отпадает, и палец заживает.

Анна Левина, г. Москва

✍ Моей подруге врач сделал напильником неглубокую бороздку вдоль ногтя (посередине) и объяснил, что, стремясь заполнить эту бороздку, ноготь по бокам будет приподниматься, что и не даст ему вырастать. Но предупредил, что чересчур глубокая бороздка будет травмировать ноготь, поэтому лучше эту процедуру самостоятельно не делать.

Ольга Семенова,  
Московская обл.

✍ Поделюсь способом, который мне посоветовал хирург, удалявший вросшую часть ногтя. После операции он скрутил из ватки тоненький жгутик и, обмакнув его в спирт, аккуратно затолкал иглой по периметру ногтя: по бокам (между ногтем и мягкой тканью) и сверху — под ноготь, затем заклеил пластырем. Жгутик не дает ногтю расти в мягкие ткани. Я меняла его ежедневно, пока ноготь отрастал. В результате на многие годы забыла о вросших ногтях.

Катерина М.,  
г. Санкт-Петербург

Раньше использовались очень болезненные методы лечения, например удаление ногтя с повреждением ногтевого ложа. Вырастающий после этого ноготь зачастую был кривым. Операцию приходилось повторять. А если учесть, что ноготь растет в течение двух месяцев, то лечение затягивалось на год или больше. При другой разновидности операции убираются избыточные ткани, но палец делается более узким, а на ногах остаются многочисленные рубцы.

Сейчас практикуют двустороннее иссечение ногтевой пластины. Такая операция под местной анестезией длится 2-4 минуты, она проводится методом радиоэлектрокоагуляции или с помощью лазера или скальпеля. Одинаковым остается только принцип удаления ногтевой пластины.

На сегодняшний день наиболее рациональным и наименее травматичным является метод лазерной хирургии. С помощью специального сканирующего лазера производится полная санация очага гнойного воспаления мягких тканей, испаряются вросшая часть ногтевой пластины и край корня ногтя. При этом кожные ткани не разрезаются. Лучом лазера под кожей формируется тоннель, через который и



проводится испарение края корня ногтя.

Самый лучший метод профилактики — правильный уход за ногтями детей. Нужно с первых дней правильно стричь ребенку ногти, не срезая уголков ногтевой пластины, чтобы их края выступали за ногтевой валик. Кроме того, родители должны следить, чтобы у малыша не развивалось плоскостопие. Если такая угроза существует, лучше покупать обувь с супинаторами. Поскольку вросший ноготь часто встречается среди упитанных детей, нужно следить за весом ребенка. Также важна профилактика грибковых заболеваний, которые способствуют воспалительному процессу тканей, прилегающих к ногтевой пластине.

Чтобы уменьшить боль, в домашних условиях можно распарить палец в ванночке с солью или содой и гладко отполировать верхнюю часть ногтя, чтобы снизить его напряжение. Вдоль ногтя через его центр от лунки к верхнему краю осторожно напильником сделать бороздку. Через несколько дней ноготь «выйдет» из углов и боль прекратится.

Перед тем как

стричь ребенку ногти, ножницы желательно прокипятить в воде или протереть спиртом. Делать это лучше после приема ванны или душа, пока они мягкие и распаренные.

Вросший ноготь — серьезная проблема, от которой не так просто избавиться. Возможны осложнения, самое грозное из которых — гнойное воспаление костной ткани фаланги пальца. Поэтому легкомысленно относиться к этому не стоит.

## ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆

— Как спросить женщину о возрасте и при этом не обидеть ее?

— Поинтересуйся, сколько раз она смотрела фильм «Ирония судьбы, или С легким паром».

◆

— Позавчера ночью ты вернулся вчера, — говорит жена мужу. — Вчера ты вернулся сегодня. Если сегодня ты вернешься завтра, то я сейчас же уезжаю к маме.

◆

— Знаешь основной закон шоу-бизнеса?

— Знаю: чем хуже голос у певицы, тем меньше на ней одежды.

◆

— Ты уже слышал, что в новом году на дорогах появится новый дорожный знак — джокер?

— И что он означает?

— Все что угодно — по желанию гаишника.

◆

— В Новый год, перед тем как напиться, я всегда кладу в карман записку с адресом: «Париж, бульвар Сен-Жермен».

— Но ты же живешь в Бронницах?!

— Конечно, но пару раз в Париж доставляли.

◆

— Ой, душа болит!

— Полечи ее.

— Тогда печень заболит.



Нина Самохина, врач

# Чем шире талия, тем меньше здоровья

По данным Всемирной организации здравоохранения, в 1995 году в мире насчитывалось 200 миллионов людей с избыточной массой тела, сейчас их число возросло до 300 миллионов. К сожалению, и дети не исключение — за последние 20 лет детей, страдающих ожирением, стало больше вдвое. В этой печальной статистике «лидируют» США — около 35% взрослого населения страдают избыточным весом и еще 27% — явным ожирением. Да и в России дело обстоит немногим лучше.

Предполагают, что в ближайшие десятилетия проблема ожирения будет только усугубляться, поэтому ее решение становится объектом пристального внимания медиков всех стран мира

Долгое время нормальный вес рассчитывался очень просто: от величины роста (см) нужно было отнять сто. Например, при росте в 160 см вес должен был быть 60 кг (плюс-минус 5 кг). Если вес превышал норму на 15-20 кг, речь шла об ожирении.

В настоящее время разработан более точный метод — вычисление индекса массы тела (ИМТ). Для этого необходимо разделить свой вес (кг) на квадрат роста (м). Если в результате получается число между 18,6 и 25, то вес считается нормальным. При этом у женщин объем талии не должен превышать 80% от объема бедер, у мужчин объем талии просто не должен быть больше объема бедер.

Существуют совсем простые способы проверки «на лишний вес».

Например, можно зажать большим и указательным пальцами кожу с внутренней стороны предплечья или живота и измерить жировую складку. Нормой считается складка толщиной около 2 см на предплечье и 5-7 см на животе.

В норме у женщин жировых клеток больше, чем у мужчин (в среднем от общего веса жир у женщин составляет 24%, а у мужчин — 12%).

Излишняя полнота — фактор риска многих заболеваний, но жировые отложения организму все-таки нужны. Во-первых, жир — это прослойка, защищающая внутренние органы и создающая своеобразную амортизацию. Почки без жировой подкладки опустились бы в малый таз, что зачастую и происходит у очень худых людей. Во-вторых,



именно жировые отложения придают характерные очертания нашему телу и внешне делают его моложе и крепче. Когда тело теряет жир, кожа обвисает.

В третьих, у женщин жировые отложения на бедрах и ягодицах выполняют особую функцию — это необходимые запасы, предусмотренные природой в качестве «склада» питательных веществ для будущего

(эстрогены). А с 1994 года после открытия ряда биологически активных веществ, вырабатываемых в жировой ткани, ее стали относить к органам эндокринной системы.

Действительно, в некотором смысле жировая ткань — это эндокринный орган. В настоящее время открыто большое количество биологически активных веществ, в том числе и гормонов, вырабатываемых в ней.

Они взаимодействуют со всей эндокринной, а также с иммунной и центральной нервной системами. Так, один из основных гормонов жировой ткани — лептин — циркулирует в крови и сообщает через особые рецепторы головному мозгу о количестве жировых отложений в организме. Кроме того, лептин участвует в поддержании постоянного глю-



фото Виктора Ахлмова

потомства. Они нужны и во время беременности, и во время грудного вскармливания ребенка.

В настоящее время традиционный взгляд на жировую ткань как на пассивное «депо» энергии пересматривается. В 1987 году появились первые работы ученых о том, что у женщин в жировой ткани живота образуются половые гормоны

козы в крови (то есть входит в систему гомеостаза — постоянства внутренней среды). Нарушение синтеза лептина ведет к увеличению количества брюшного жира, а излишний брюшной жир продуцирует большие количества гормонов, которые создают каскад причин, вызывающих повышение артериального давления, увеличение свертываемости крови и др.



Но полнота полноте рознь. Как оказалось, особенно важно, где именно располагаются жировые отложения. В последние годы ученые выяснили, что жировые клетки в разных местах тела выполняют разные функции, и излишний вес может стать угрозой для здоровья в том случае, если жир откладывается в области талии.

Вообще, существуют два типа полноты — *гиноид* и *андроид*. Гиноид — женский тип с преобладанием жировых отложений на бедрах и ягодицах. Андроид — типично мужской тип полноты с преобладанием жировых отложений в области живота («пивные» животы у мужчин). Последний тип ожирения еще называют *абдоминальным* (от латинского слова «abdomen» — живот). Если у женщины полные бедра и ягодицы, а соотношение «талия — бедра» в норме (пример — фигура Венеры Милосской), то ее здоровью такая полнота ничем не угрожает. Однако если у женщин или у мужчин жир в больших количествах скапливается в области верхней части живота и на талии, то следует бить тревогу.

Абдоминальное ожирение рассматривается врачами не как косметический дефект, а как заболевание, увеличивающее риск других серьезных болезней. Известно, что люди с таким типом ожирения часто одновременно страдают инсулиннезависимым сахарным диабетом (диабетом 2-го типа), гипертонией, у них повышен уровень триглицеридов (жиров) и снижен уровень липопротеидов высокой плотности («хорошего» холестерина), а это ведет к быстрому развитию атеросклероза. По определению Всемирной организации здра-

воохранения, с середины 90-х годов такое сочетание вышеуказанных нарушений объединено под названием «синдром X», или «метаболический синдром».

В индустриальных странах среди населения старше 30 лет распространенность метаболического синдрома составляет до 20%, чаще он встречается у мужчин. Однако первые признаки заболевания нередко начинают формироваться в подростковом и юношеском возрасте. Вот почему так необходимо с ранних лет следить за своим весом. То, что очень любят наши дети и подростки, — чипсы, гамбургеры, всевозможные сладкие напитки и (увы!) пиво — прямой путь к развитию метаболического синдрома.

Коварство заболевания заключается в том, что его симптомы появляются не сразу, а постепенно, на протяжении многих лет. Так что, если вы заметили, что у вас или вашего ребенка появилось «брюшко» — скопление жира в верхней части живота и на талии, — срочно меняйте режим питания. В противном случае с годами вы рискуете заполучить диабет 2-го типа, гипертонию и остальной набор характерных признаков метаболического синдрома.

О профилактике ожирения ребенка маме надо заботиться уже с первых дней беременности. Неправильное питание будущей матери может привести к избыточной массе тела младенца. Ожирению способствует и искусственное вскармливание — доказано, что дефицит полиненасыщенных жирных кислот (которые поставляются грудным молоком) может привести к нарушению различных функций в организме малыша, а в дальнейшем — к развитию метаболического синдрома.



Немаловажной причиной его развития является возрастное угасание гормональной функции — как у женщин, так и у мужчин. Увеличение объема талии у женщин в период менопаузы и появление абдоминального ожирения у мужчин после 40-45 лет, скорее всего, связано с возрастным дефицитом половых гормонов: эстрогенов — у женщин и тестостеронов — у мужчин. Однако не стоит списывать излишнюю полноту только на эндокринные изменения. В любом возрасте на первое место в профилактике и лечении метаболического синдрома нужно поставить правильное питание.

Как известно, запасы жира в организме откладываются не только за счет поступающих с пищей жиров. Они могут образовываться в организме в результате переработки других пищевых веществ, в частности углеводов. Пример — те же США. На протяжении многих лет, избегая жирных продуктов, содержащих холестерин, американцы питались в основном углеводистой легкоусвояемой пищей быстрого приготовления. В результате чего, как уже говорилось, они больше, чем жители других стран, страдают ожирением.

Одним из основных требований к рациону является ограничение энергетической ценности пищи в основном за счет углеводов. Почему? Это требует пояснения.

Углеводы, как важный энергетический источник питания, в суточном рационе человека занимают львиную долю — 70%, как по общему количеству, так и по суммарной калорийности. По своему химическому составу они делятся на простые (моносахариды) и сложные

(ди- и полисахариды). Моносахариды всасываются из кишечника сразу, сложные — должны сначала расщепиться до уровня моносахаридов. Всасываясь из желудочно-кишечного тракта в кровь, моносахарид глюкоза разносится ею ко всем тканям и клеткам. А глюкоза как раз и есть главный источник энергии. Например, кусочек сахара (практически чистый углевод) при тяжелой физической работе мгновенно обеспечивает организм энергией за счет того, что в желудочно-кишечном тракте сахар легко распадается до глюкозы. Но, чтобы произошло преобразование глюкозы в энергию, она должна попасть в клетку. Для этого необходим гормон инсулин, который вырабатывается поджелудочной железой.

Вся беда в том, что современный человек при малых физических затратах и большом потреблении углеводов получает слишком много глюкозы. А избыток глюкозы в крови с помощью специальных ферментов преобразуется в жировые отложения. Кроме того, периодическое поступление в кровь больших количеств глюкозы, на что требуется и большой выброс инсулина, может привести к сбою работы поджелудочной железы, ее истощению со всеми вытекающими из этого последствиями — то есть к диабету.

Основные «поставщики» углеводов — белый и черный хлеб, другие мучные изделия, всевозможные овощи, фрукты, ягоды, а также сладости — варенье, мед, конфеты. Сами по себе овощи, фрукты и злаковые не несут угрозы ожирения, потому что помимо сложных углеводов (крахмала, инулина, гликогена, пектиновых веществ, клетчатки) они содержат и полезные компоненты —



витамины и минеральные вещества. Но сейчас многие продукты очищаются настолько тщательно, что в них ничего, кроме чистых углеводов, не остается. Типичным примером таких рафинированных продуктов являются белый сахар, белая мука и изделия из нее, а также пшеница, рис, овес, специально выращенные с повышенным содержанием крахмала. Иногда на упаковке продуктов можно увидеть надпись: «модифицированный крахмал» или «мальтодекстрин». Эти вещества являются концентрированными углеводами, в данном случае злаковым крахмалом.

Клетчатка тоже относится к полисахаридам, это пищевые волокна (ПВ). Она практически не усваивается в организме, а проходит по желудочно-кишечному тракту, выводя из организма токсины, потому что является адсорбентом. Дефицит ПВ в пище уменьшает перистальтику, вызывает дискинезию (нарушение моторики) кишечника, что способствует развитию геморроя, полипоза и даже рака нижних отделов кишечника.

Основной источник ПВ — цельные злаки, овощи, фрукты, ягоды. На первом месте — зерновой хлеб, продукты из муки грубого помола, пшено, гречка. Сейчас начат выпуск специальных «ржанных» макарон с зародышевыми хлопьями. Много ПВ в свекле, моркови, капусте, бобах, тыкве. Из фруктов — в яблоках, сливах, абрикосах, апельсинах. Из ягод — в малине, облепихе, землянике, клюкве.

В 80-е годы XX столетия группа канадских ученых разработала показатель поступления углеводов в кровь из тех или иных продуктов питания, их содержащих. Он был на-

зван *гликемическим индексом (ГИ)*. Определяется концентрация глюкозы в крови здорового человека до и после (через 2-3 часа) приема конкретного углеводного продукта.

Все тестируемые продукты по своей способности повышать уровень глюкозы в крови сравниваются с эталоном, которому присвоен ГИ, равный 100. Гликемический индекс — это своеобразный индивидуальный углеводный «паспорт» продукта. Чем ниже ГИ, тем медленнее растет и снижается уровень глюкозы в крови, тем легче поджелудочной железе, тем меньше сдвигается гомеостаз. Вот почему при выборе рациона питания, содержащего углеводы, следует отдавать предпочтение продуктам со средним (70-80) или с низким (50-70) ГИ.

Надо отметить, что промышленная и кулинарная обработка продуктов способствует увеличению ГИ. Например, индекс кукурузных хлопьев равен 85, а самой кукурузы — только 70, отварного картофеля — 70, а жареного — уже 107. Так, белый хлеб из рафинированной муки имеет индекс 95, обычный белый хлеб — 70, а хлеб из муки грубого помола — 50; белый рафинированный рис — 70, а неочищенный бурый рис — 50. Также на величину ГИ влияет состав крахмала, количество и качество пищевой клетчатки, содержащейся в углеводном продукте.

Таким образом, первое условие для профилактики и лечения ожирения и метаболического синдрома — употребление «хороших» углеводов, то есть углеводов с низким ГИ, и отказ от углеводов с высоким ГИ (или строгое их ограничение).

Следовательно, если вы хотите снизить вес, то в первую очередь



резко ограничьте употребление продуктов с высоким ГИ — сахара, всевозможных сладостей, макаронных изделий из белой муки, белого хлеба, картофеля, очищенного риса, кукурузы и кукурузных хлопьев, спиртных напитков, винограда, фиников и т.д. Включение в рацион овощей и фруктов (в которых мало глюкозы, крахмала, но много клетчатки), хлеба из цельного зерна, а также бобовых обеспечит потребность организма в углеводах за счет полисахаридов и предупредит ожирение.

При наличии ожирения (особенно абдоминального) мужчинам молодого и среднего возраста нужно отказаться от столь любимого ими напитка — пива. В небольших дозах (максимум 250-300 мл в день) пиво полезно для организма из-за содержания в нем витаминов и минеральных веществ, но оно содержит углевод мальтозу, гликемический индекс которой очень высок — 110 единиц.

О том, что малоподвижный образ жизни ведет к увеличению веса,

знают все. Для поддержания здоровья необходима умеренная физическая нагрузка. Но нужно помнить, что изнуряющие физические тренировки, так же как и систематические стрессы, вызывают преждевременное подавление выработки половых гормонов, что тоже может стать причиной развития метаболического синдрома.

### Проверьте, соответствует ли ваш вес норме

Таблица №1

Рост (м)	Мужчины		Женщины	
	Вес (кг)		Вес (кг)	
	норма	ожирение	норма	ожирение
1,45			45,0-58,0	69,9
1,47			45,4-59,5	71,2
1,49			46,0-60,5	73,0
1,52	55,5-65,5	79,0	47,5-63,5	76,0
1,55	56,5-67,0	80,5	49,0-65,5	78,5
1,57	57,5-68,5	82,0	50,5-67,0	80,5
1,60	58,5-70,0	84,5	51,5-69,0	82,5
1,62	59,5-72,0	86,5	53,0-70,5	85,0
1,65	60,5-74,0	89,0	54,5-72,5	87,0
1,67	61,0-75,5	90,5	55,5-74,0	89,5
1,70	62,0-77,5	93,0	57,0-75,5	90,5
1,72	63,0-79,5	95,5	58,5-77,0	92,5
1,75	64,0-81,0	97,5	60,0-78,5	94,5
1,77	65,5-83,0	100,0	61,0-80,0	95,5
1,82	66,5-85,0	101,5		
1,85	68,0-87,0	104,5		
1,87	69,5-89,5	107,0		
1,90	71,0-91,5	109,5		

Составлено в соответствии с данными, опубликованными в 1983 г. страховой компанией Metropolitan Life Insurance Company.



# Определите свой индекс массы тела

Таблица №2

Масса тела	ИМТ, кг/м <sup>2</sup>	окружность талии мужчины	
		< 102 см	> 102 см
		окружность талии женщины	
		< 88 см	> 88 см
Недостаточная	< 18.5	-	-
Нормальная	18,5 - 24.9	-	-
Избыточная	25.0 - 29.9	-	Повышен
Ожирение I степени	25,0 - 29,9	Повышен	Высокий
Ожирение II степени	30,0 - 34,9	Очень высокий	Очень высокий
Ожирение III степени ("морбидное")	> 40	Крайне высокий	Крайне высокий

Таблица №3

## Гликемические индексы (ГИ) наиболее распространенных продуктов

Углеводы с высоким ГИ

Жареная картошка	107
Арбуз	103
Глюкоза	100
Печеная картошка	100-95
Мед	100-90
Сахар	92
Изюм	91
Мороженое	87
Морковь	85
Кукурузные хлопья	85
Абрикосы	80
Белый хлеб, кукуруза	70
Шоколад сливочный, печенье	70
Вареный картофель	70
Очищенный рис	70
Бананы, дыня	70-60
Серый хлеб	65
Свекла	65
Апельсины	62
Гречка	60
Персики	60
Макаронные изделия из муки высшего сорта	55
Слива, яблоки	55
Груши	51
42	

Углеводы с низким ГИ

Хлеб из муки грубого помола с отрубями	50
Неочищенный рис	50
Горох	50
Свежие фрукты	50-30
Овсяные хлопья	40
Фруктовый сок (свежий) без сахара	40
Серый хлеб из муки грубого помола	40
Макаронные изделия из муки грубого помола	40
Цветная фасоль	40
Хлеб из цельной муки	35
Молочные продукты	35
Сухие бобы	30
Чечевица	30
Ржаной хлеб	30
Фрукты консервированные без сахара	25
Шоколад черный (60% какао)	22
Фруктоза	20
Орехи	20
Соя	15
Зеленые овощи, томаты, лимоны, грибы	15

Поможем другу выбрать лекарство



Таблица №2

мужчины  
> 102 см  
женщины  
> 88 см  
Повышен  
Высокий  
Очень высокий  
Крайне высокий

Таблица №3  
нных продуктов  
низким ГИ

помола с от-	50
	50
	50
	50-30
	40
ий) без сахара	40
убого помола	40
из муки гру-	40
	40
	35
	35
	30
	30
	30
	25
ованные без са-	22
	20
60% какао)	20
	15
маты, лимоны, мелиссы	15

ПИСЬМА  
К  
ДРУГ  
ДРУГУ  
ПОМОЖЕМ  
ДРУГ  
ДРУГУ

✍ «Моему сыну 17 лет, его рост 1 м 72 см. Ему очень хочется подрасти, правда, он страдает сколиозом. Есть ли какие-то способы увеличить рост? Если кто-то знает, откликнитесь, пожалуйста».

Пиляева Н.Н., г. Коломна Моск. обл.

✍ «Всю жизнь (а сейчас мне 40 лет) живу с диагнозом «хронический тонзиллит». Чем только не лечилась. Когда наступает осень, появляются пробки на миндалинах и слегка повышается температура. Если кто-то знает хорошее средство, поделитесь, пожалуйста».

Татьяна Романова, г. Москва

✍ «Помогите советом, если кто-нибудь знает, как народными средствами вылечить псориаз. Этим заболеванием страдает мой внук. Он уже испробовал много средств, но что-то ничего не помогает. Заранее спасибо».

Е.П.Новикова, Воронежская обл.

## СОВЕТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

### Средства против артрита

У кого сегодня не болят суставы! Страдал этим и я. Несколько лет пользовался аптечными мазями, но они мне не помогали. Тогда я занялся фитотерапией, купил даже специальные аптечные весы для взвешивания малого количества трав. Предлагаю рецепты сборов, которые мне помогли.

1. Ива (кора) — 5 г, береза (цветки) — 4 г, бузина черная (цветки) — 1 г. 10 г сбора залить 200 мл кипятка, настоять. Пить по полстакана 4 раза в день до еды.

2. Черная смородина (листья) — 5 г, береза (листья) — 1 г, девясил высокий (корень) — 3 г, земляника (травы) — 2 г, лопух большой (корень) — 4 г, паслен черный (травы) — 2 г, укроп (семена) — 2 г, цикорий обыкновенный (корень) — 4 г, яснотка белая (травы) — 2 г. Засыпать 2-3 ст. ложки сбора в пол-литровый термос, залить кипятком, настаивать ночь, процедить и выпить в течение дня. (Недопустима передозировка паслена — он ядовит!)

Принимать эти два сбора нужно длительное время (не менее двух лет), периодически чередуя их и делая перерывы.

3. Залить 3 ч. ложки травы сныти обыкновенной 2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа. Пить по полстакана 3-4 раза в день до еды.

4. Домашняя мазь, которая хорошо снимает боль. Смешать мед, жидкую горчицу, соль и соду в равных пропорциях и намазать этой смесью больные суставы, сверху наложить полиэтилен, вату, закрепить повязкой и оставить на ночь. Утром смыть теплой водой.

В.П.Тетерников,  
г. Бердянск Запорожской обл.



## Зеленый чай лечит флюс

Об этом средстве я вычитала в одной газете, и сразу же представился случай его проверить, когда разболелись зубы и появился флюс. А средство вот какое. Нужно покрепче заварить зеленый чай, добавить в стакан чайную ложку соли и размешать. Полоскать этим раствором рот. Главное, чтобы чай был горячим. Мне помогло буквально после второго раза.

Валентина Краснова, г. Мытищи Моск. обл.

## Чтобы крепче спать

Хочу поделиться своим средством от бессонницы. Нужно приготовить настой укропа. 1 ст. ложку измельченных семян или травы укропа залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение часа. Пить на ночь. Средство очень простое, но достаточно эффективное.

Сергей Маслов, г. Саратов

## Рябина от гастрита

Недавно я узнала очень хорошее средство от гастрита с пониженной кислотностью. Оно очень простое. 500 г красной рябины нужно засыпать 300 г сахарного песка, настоять 5 часов, затем полчаса кипятить. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день до еды.

## От икоты пейте воду

Чтобы быстро избавиться от икоты, достаточно маленькими глотками выпить стакан горячей воды.

Елена Сидорова, г. Лобня Моск. обл.

## Лечим свои раны

Есть такой народный способ. При случайном порезе маленькую ранку можно залепить пленкой из куриного яйца. Недавно я узнала, что есть еще одно средство, помогающее быстрее заживить рану. Между слоями репчатого лука находится очень тонкая, почти прозрачная пленочка. Она обладает сильными бактерицидными свойствами, быстро останавливает кровь и в то же время пропускает воздух. Ее нужно наложить на ранку, сверху прибинтовать бинтом (сначала ранке не прилипнет). Эта пленочка лечит и ожоги, и язвочки, и болячки. Есть еще один способ: ранка быстро заживет, если ее промыть соком лимона, затем половину разведенным кипяченой водой комнатной температуры.

Гаврилова Наталья, г. Москва

## Если болят колени

Уменьшить боли в коленях и других суставах помогут компрессы, которые нужно делать на ночь. стакан соли крупного помола растворить в 1 литре холодной воды, смочить в этом растворе хлопчатобумажную тряпочку, наложить на больное место, сверху закрыть вощеной бумагой и шерстяным платком, утром снять. Уже через 10 сеансов боль отступит.

Ольга Прохорова, г. Москва



# Энциклопедия «БЗ!» от А до Я

## ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ

Фитотерапия  
3

Соки  
10

Фиточаи  
11

Прополис  
11

Мед  
12

Мумиё  
13

Метод «переката»  
13

Режим и питание  
14

линия сгиба

## Энциклопедия «БЗ!» от А до Я

жающие слизистую оболочку желудка. Режим питания дробный — 5-6 раз в день. Пищу надо варить или готовить на пару. Она не должна быть очень горячей (не выше 60 градусов) или слишком холодной (не ниже 15 градусов).

Разрешаются: любые молочные супы (крупяные, овощные, с вермишелью); мясо и рыба нежирных сортов; молотые яйца всмятку; молоко (если нет мочекаменной болезни, кипяченое молоко можно пить без ограничения), сливки, некислый творог; при стихании обострения — овощи, фрукты, ягоды (не кислых сортов); крупяные и макаронные изделия; сливочное и растительное (оливковое, подсолнечное) масло в натуральном виде (не жарить на нем!); молочные или сметанные соусы на овощном отваре или молоке, сладкие фруктово-ягодные подливки; чай с молоком или сливками, некрепкие какао и кофе с молоком, фруктово-ягодные соки, отвар шиповника.

Запрещаются: белокочанная и краснокочанная капуста, репа, брюква, редька, редис, лук, чеснок, щавель, шпинат, грибы; черный хлеб; жареные блюда; мясные, грибные, рыбные отвары; алкогольные напитки; сдобные мучные изделия; консервы; горох, фасоль, бобы, чечевица, пшено; тугоплавкие жиры; острые и соленые блюда; копчености; пряности; крепкий кофе, особенно черный.



## ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ

Симптомы язвы желудка:

- ♦ ноющие или интенсивные боли, возникающие в правом подреберье или подложечной области сразу после еды, особенно после острой и горячей пищи, или через некоторое время после нее (от получаса до 2-3 часов), иногда боль отдает в спину, за грудину, в левое подреберье;

- ♦ тошнота, рвота, изжога, запоры.

Симптомы язвы 12-перстной кишки:

- ♦ «Голодные» боли, возникающие натощак и ночью;
- ♦ изжога (иногда);
- ♦ отрыжка кислым содержимым;
- ♦ рвота.

Осложнения при язве желудка: язвенное кровотечение (рвота алой кровью; черный «дегтеобразный» стул, если кровь поступает в кишечник; уменьшение боли, резкая слабость, сердцебиение, низкое артериальное давление); прободение язвы (внезапная резкая боль, напряжение мышц живота, развитие признаков перитонита — воспаления брюшины).

Осложнения при язве 12-перстной кишки: те же, что и при язве желудка. Кроме того: прорастание язвы, чаще в поджелудочную железу (постоянные, отдающие в спину боли опоясывающего характера); стеноз, то есть сужение просвета кишки за счет руб-

линия сгиба

утомление или отсутствие полноценного отдыха ухудшают течение болезни.

При обострении болезни необходимо ограничить режим двигательной активности: большую часть времени проводить в постели, вставая лишь для приема пищи, посещения туалета и выполнения гигиенических процедур. Такой режим ускоряет заживление язвы, способствует исчезновению воспалительных явлений в слизистой оболочке, улучшает состояние. Когда человек лежит в постели, то есть находится в горизонтальном положении, кровоснабжение внутренних органов улучшается в несколько раз. В результате к желудку и 12-перстной кишке активно доставляется дополнительное количество питательных веществ, кислород, необходимый для дыхания тканей, биохимические вещества, ускоряющие заживление язвы. По мере стихания обострения режим двигательной активности можно расширять. Но непременно должно оставаться одно правило: после еды в течение 1-1,5 часа необходимо отдыхать лежа, что существенно улучшает пищеварение и благоприятно сказывается на функциях всего организма.

Во время болезни важно соблюдать режим питания. Оно должно быть полноценным, то есть с достаточным содержанием белков, жиров и углеводов, но щадящим. Резко ограничиваются блюда, способствующие усилению секреции желудочного сока, а также химически и механически (грубая пища) раздра-



менее активны. Большие дозы могут вызвать тошноту и рвоту. При обострении болезни или отсутствии улучшения лечения необходимо обратиться к врачу.

15

9

## 14 Инжирная «БЗ!» от А до Я

1:1.) Выпить теплым утром натощак, еще лежа в постели. После этого перевернуться с бока на спину, со спины на другой бок и затем на живот, оставаясь в каждом положении по 10 минут. Это позволяет биологически активным веществам попасть во все части желудка. Затем на полчаса надо поставить на живот теплый компресс из настоя ромашки. Курс — 10 дней. Параллельно пить желудочные чаи — не большими глотками в течение дня.

**Внимание!** Компрессы противопоказаны, если ранее были язвенные кровотечения.

**Желудочный чай 1.** Цветки ромашки, листья мелиссы, листья мяты — по 20 г; корень дудника — 15 г; семена тмина и фенхеля — по 10 г; полынь горькая (надземная часть) — 5 г. Особенно показан при болях, связанных с эмоциональным стрессом, так как успокаивающе действует на нервную систему благодаря входящей в сбор мелиссе.

**Желудочный чай 2.** Травы тысячелистника, листья мяты, листья мелиссы, трава зверобоя — по 20 г.

### Режим и питание

Для восстановления здоровья больному необходима спокойная психологическая атмосфера, так как именно стрессовые ситуации являются одной из наиболее частых причин язвенной болезни. В период лечения абсолютно противопоказана интенсивная умственная или физическая деятельность. Пере-

линия роста

в эпидемиологии и патогенезе язвенной болезни. Симптоматическое лечение: антациды, блокаторы гистамина, ингибиторы протонной помпы.

## ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ

9

13

цовых изменений при заживлении язвы (усиление боли, чувство распирания живота, особенно после приема пищи, рвота пищей, съеденной накануне).

### Фитотерапия

1. **Зверобойное масло.** В высокую кастрюлю поставить литровую банку, наполненную сушеной или свежей травой зверобоя. Под дно банки положить «изоляцию», например тряпку или деревянную подставку, чтобы она не треснула при нагревании. Налить в банку растительное масло (лучше оливковое) так, чтобы покрыть траву. Высокую кастрюлю поместить в другую, большую по объему, в обе кастрюли налить воду. Кипятить на небольшом огне 6 часов. Вода в обеих кастрюлях должна кипеть, а масло нет. Подливать воду по мере ее выкипания. Процедить и хранить в темном прохладном месте. Принимать 3 раза в день по 1 ст. ложке за полчаса до еды.

**Внимание!** Травы зверобоя может вызывать неприятные ощущения в области печени, чувство горечи во рту, запоры, снижение аппетита, повышение артериального давления.

2. **Облепиховое масло.** 1-й способ. Выжать сок из ягод облепихи, держать его в холодном месте до тех пор, пока не всплывет масло. «Снять» масло, всплывшее на поверхность.

2-й способ. Оставшийся после приготовления сока жмых залить растительным маслом, настоять и от-



жать. При втором способе масла получается больше, но качество его хуже.

Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день перед едой в течение 3-4 недель.

♦ Масло облепихи обладает болеутоляющим, противовоспалительным и антибактериальным действием. Его биологическая активность очень высока. На кислотность желудочного сока существенно не влияет.

3. Измельчить 2-3 ч. ложки семян льна и залить стаканом горячей воды или молока на 5-10 минут. Получившуюся слизистую «кашу» принимать по 1/4 стакана не реже 3 раз в день за 30 минут до еды. Можно добавлять мед для улучшения вкуса. Курс лечения — 2-3 недели.

♦ Слизистые вещества льна, обволакивая воспаленную поверхность желудка, уменьшают раздражение его стенок соляной кислотой желудочного сока и перевариваемой пищей.

4. Картофель отварить без соли (на 3 картофелины — 3 стакана воды). Пить отвар по стакану 3 раза в день перед едой.

5. 20 г дубовой коры залить стаканом кипятка, держать на водяной бане 20 минут, изредка помешивая. Остудить, процедить, хранить в теплом месте. Принимать по 1 ст. ложке 2-3 раза в день.

6. Фенхель (плоды), алтей (корень), ромашка (цветки), солодка (корень) — в равных частях. 1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка. Настоять 20

2. Смешать 1/2 кг меда, 0,7 л красного сухого вина и 300 г сока алоэ (от растения не моложе 3 лет). Настаивать в темной стеклянной посуде неделю. Пить по 1 ч. ложке в течение 7 дней, а затем по 1 ст. ложке за 2 часа до еды 3 раза в день, пока не закончится смесь.

3. Смешать 1 кг цветочного майского меда, 250 г сухой глюкозы (порошок), перегородки от 1 кг грецких орехов, 50 г корня валерианы, 50 г березовых почек, 2 мускатных ореха, предварительно тщательно измельчив твердые компоненты. Залить смесь 2 л коньяка и настоять в темном месте в течение 2 недель. Процедить, отжать, хранить в прохладном месте. Пить по 1 ст. ложке за 30 минут до еды при язве с повышенной кислотностью.

### Мумиё

Принимать внутрь натощак утром и вечером перед сном в течение 25-28 дней. В запущенных случаях повторить курс через 10 дней. Разовый прием зависит от веса: до 70 кг — 0,2 г, до 80 кг — 0,3 г, до 90 кг — 0,3-0,4 г, более 90 кг — 0,4-0,5 г. Разводить желателен в молоке (1:20), но можно и в воде, добавляя по вкусу мед. На курс требуется от 10 до 25 г мумиё.

### Метод «переката»

Приготовить крепкий ромашковый чай, заварив 3 ч. ложки цветков в стакане кипятка. (Можно использовать сбор цветков ромашки и листьев мяты —

ЛЛ ЯНИЛ СЯИЛ



3. Смешать 1 кг...  
 2. Смешать 1/2 кг меда, 0,7 л красного сухого вина и 300 г сока алоэ (от растения не моложе 3 лет). На- ставлять в темной стеклянной посуде неделю. Пить по 1 ч. ложке в течение 7 дней, а затем по 1 ст. ложке часа до еды 3 раза в день, пока не закончится сме-

13

6

## 12 Энциклопедия «БЗ!» от А до Я

слить воду, оставшуюся массу поместить в пол-литровую бутылку из темного стекла и залить доверху спиртом. Хорошо закупорить, взболтать в течение 10 минут и поставить настаиваться 7 дней в темном месте, периодически взбалтывая. Затем процедить через фильтровальную бумагу — жидкость должна быть прозрачной. Принимать по 30 капель с 1/4 стакана теплого молока 2 раза в день — утром натощак и перед обедом. Курс лечения — 15 дней. Проводят его 2-3 раза в год.

Внимание! Приняв прополис утром, надо тут же съесть 1 сырое яйцо (предварительно вымыв его с мылом) и 20 г свежего сливочного масла. Через 2 часа — позавтракать (желательно геркулесовой кашей).

2. Прополисное масло. 10 г очищенного прополиса смешать с 100 г разогретого на водяной бане не- соленого сливочного масла, подогреть смесь на водяной бане в течение 5-10 минут, не доводя ее до кипения. Профильтровать, не остужая. Принимать по 1 ч. ложке с подогретым молоком за час-полтора до еды 3 раза в день в течение 18-20 дней.

Внимание! Прополисное масло противопоказано при заболеваниях печени.

### Мед

1. 1 ст. ложку меда растворить в 1 стакане теплой кипяченой воды и выпить за полтора часа до приема пищи или через три часа после ее приема. Принимать по 3-4 стакана в день.

Линия связи

...жизненно очень высока. На ки-...  
 ...активная...  
 ...и антибактериальным действии...  
 ...обладает болеутоляющим про-...  
 ...масло облепихи...  
 ...принимать по 1 ч. ложке 3-4 раза в день перед едой...  
 ...способов массажа...  
 ...больше...

9

5

минут, остудить, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

7. Фенхель (плоды), ромашка (цветки) — по 3 час-ти; липа сердцевидная (цветки) — 4 части. 1 ст. лож-ку сбора залить стаканом кипятка, настоять 20 минут, остудить, процедить. Пить теплым по 1/2 стакана 2-3 раза в день до еды.

♦ Оказывает противовоспалительное и спазмо-литическое действие.

8. 3 ст. ложки измельченной сухой травы кипрея (иван-чая) залить 0,8 л кипяченой воды, кипятить на слабом огне 10 минут, настоять 1-2 часа, процедить. Пить по 1/2 стакана за 30 минут до еды 3 раза в день.

9. 20 г цветков календулы залить стаканом кипятка, выдержать на водяной бане 15-20 минут, процедить, долить теплой водой до первоначального объема. Пить настоем теплым по 1-2 ст. ложки 3 раза в день.

10. Череда трехраздельная (трава), чистотел большой (трава), зверобой (трава), подорожник большой (листья) — в равных весовых частях. Из-мельчить, смешать. 1 ст. ложку сбора залить стака-ном кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за час до еды или через полтора часа после.

11. Подорожник большой (листья), ромашка ап-течная (цветки), сушеница топяная (трава) — по 2 части; тысячелистник обыкновенный (трава), шипов-ник коричный (плоды) — по 1 части. 10 г сбора залить



1/2 л кипятка, настаивать 5-6 часов. Принимать по 100 мл 3 раза в день до еды.

12. Солодка голая (корни), аир болотный (корневище), ревень тангутский (корни), мята перечная (листья), тысячелистник обыкновенный (трава) — по 2 части; зверобой продырявленный (трава), тмин обыкновенный (плоды) — по 1 части; подорожник большой (листья) — 4 части. 10 г сбора залить 400 мл теплой кипяченой воды, настаивать в термосе 10-12 часов. Принимать по 100 мл 3-4 раза в день после еды.

13. Алтей лекарственный (корни), солодка голая (корни), окопник лекарственный (корневище) — по 30 г; чистотел большой (трава) — 10 г. 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипяченой воды, держать на медленном огне 30 мин, процедить. (Если нет других указаний, во всех настоях и отварах принимать по 2-3 стакана в день в течение 3-4 недель.

- ◆ Нормализует желудочную секрецию, оказывает послабляющее действие, стимулирует восстановление процессов, уменьшает боли.

14. Фенхель обыкновенный (плоды), алтей лекарственный (корни), ромашка аптечная (цветки), со-  
лодка голая (корни) — по 20 г. Принимать теплый от-  
вар по 1 стакану вечером.

- ◆ Оказывает выраженное противовоспалительное и спазмолитическое действие, нормализует работу кишечника.

повторить после 10-дневного перерыва.

3. Пусть 2-3 раза в день теплый свежеприготовленный капустный сок — по 1/2 стакана за час до еды. (Можно добавлять в него сок моркови или сельдерея.) Курс — 4 недели.

4. Пить свежеприготовленный сок клюквы при язвенной болезни с пониженной кислотностью.

5. Пить по 1/2 стакана или по целому стакану тепло-го рассола из квашеной капусты за 30 минут до еды при язвенной болезни с пониженной кислотностью.

## Фиточай

Пить несколько раз в день теплыми и без сахара.

1. Чай из ромашки. 10 ч. ложек цветков ромашки аптечной залить 2 стаканами холодной кипяченой воды, настоять 8 часов, процедить.

2. Чай из мальвы. 2 ч. ложки с верхом смеси цветков и листьев залить стаканом чуть теплой воды, настаивать в течение 5-10 часов, процедить. Обволакивает поверхность желудка, защищая его от неблагоприятных воздействий.

3. чай из клевера и кипрея. Смешать надземную часть растений (со стеблем) в равных частях, заварить как чай. Пить при язве желудка.

## Протополис

1. Настойка прополиса. 25 г прополиса мелко на-  
стругать и замочить в холодной воде на ночь. Утром



повторить после 10-дневного перерыва.  
3. Пить 2-3 раза в день теплый свежеприготовленный капустный сок — по 1/2 стакана за час перед едой. (Можно добавлять в него сок моркови или

4. Пить свежеприготовленный сок клюквенной боровой.

10

# Энциклопедия «БЭ!» от А до Я

по 1 ст. ложке 4-5 раз в день за 45-60 минут до еды.

- ♦ Рекомендуется при склонности к кровотечениям.
- 28. Чистотел большой (трава) — 10 г; тысячелистник обыкновенный (трава), ромашка аптечная (цветки), зверобой продырявленный (трава) — по 30 г. Принимать по 2/3 стакана настоя 3 раза в день за 30 минут до еды.
- ♦ Рекомендуется при склонности к кровотечениям при повышенной кислотности желудочного сока.

29. Валериана лекарственная (корневище, корни) — 5 г; аир болотный (корни), вахта трехлистная (листья), золототысячник малый (трава), тмин обыкновенный (плоды), анис обыкновенный (плоды), ромашка аптечная (цветки) — по 10 г; тысячелистник обыкновенный (трава) — 15 г. Приготовить отвар, принимать в горячем виде по 1/3-1/2 стакана 1 раз в день за 30 минут до еды.

- ♦ Рекомендуется при склонности к кровотечениям при язве желудка.

## Соки

1. Пить натощак 3-4 стакана свежеприготовленного картофельного сока. После этого полежать 30 минут. Есть через час после приема сока. Курс — 10 дней. Повторить после 10-дневного перерыва.

2. Пить по 1/2 стакана картофельного сока с медом (1 ст. ложка) за 30 минут до еды 2-3 раза в день при язве желудка. Курс — 10 дней. Можно

100 мл 3 раза в день до еды.  
12. Солодка голая (корни), аир болотный (корневище), ревеня тангутский (корни), мята перечная (листья), тысячелистник обыкновенный (трава) — по 2 части; зверобой продырявленный (трава), тмин обыкновенный (плоды) — по 1 части; подорожник большой (листья) — 4 части. 10 г сбора залить 400 мл воды, кипятить 10 минут, процедить, пить по 1/2 стакана 3-4 раза в день до еды.

## Я

15. Вахта трехлистная (листья), фенхель обыкновенный (плоды), мята перечная (листья), тысячелистник обыкновенный (трава), золототысячник зонтичный (трава) — по 20 г. Принимать отвар по 1/2 стакана за 30 минут до еды.

- ♦ Применяется при пониженной кислотности.
- 16. Анис обыкновенный (плоды), фенхель обыкновенный (плоды), тмин обыкновенный (плоды) — по 20 г; мята перечная (листья) — 40 г. 1 ст. ложку сбора залить стаканом кипяченой воды, нагревать на водяной бане 15 минут, настаивать 45 минут, процедить. (Если нет других указаний, во всех последующих рецептах готовить настоем подобным образом.) Пить настоем по 1/3-1/4 стакана мелкими глотками 3 раза в день за 30 минут до еды.
- ♦ Применяется при спазмах желудка и метеоризме.

17. Чистотел большой (трава) — 10 г; тысячелистник обыкновенный (трава), ромашка аптечная (цветки), зверобой продырявленный (трава) — по 20 г. Принимать настоем по 2-3 стакана в день до еды.

- ♦ Применяется при изжоге, отрыжке кислым со-держимым (желудочный сок).

18. Лен посевной (семена), алтей лекарственный (корни), пастушья сумка (трава), валериана лекарственная (корневище, корни) — по 20 г. Принимать настоем по 1/2 стакана утром и вечером натощак при запорах и болях в области кишечника.

19. Золототысячник малый (трава), зверобой продырявленный (трава), ромашка аптечная (цвет-

линия сгиба



ки), мята перечная (листья), сушенница болотная (трава) — по 20 г. Принимать отвар по 1/2 стакана утром и вечером за 40 минут до еды.

♦ Оказывает заживляющее, противовоспалительное действие, снимает спазмы. Применяется при длительно не заживающих язвах, для улучшения деятельности кишечника и ликвидации запоров.

20. Крушина ольховидная (кора) — 3 части; мята перечная (листья) — 2 части, крапива двудомная (листья), аир болотный (корни), валериана лекарственная (корневище, корни) — по 1 части. 5 г сбора залить стаканом воды, нагревать на кипящей водяной бане 20 минут, процедить, отжать, принимать по 10 мл утром и вечером до еды. Курс — 5-7 дней.

♦ Рекомендуются для улучшения деятельности кишечника и ликвидации запоров, возникающих при язвенной болезни.

21. Подорожник большой (листья), солодка голая (корни) — по 1 части; ромашка аптечная (цветки), мята перечная (листья) — по 4 части; валериана лекарственная (корневище, корни), боярышник кроваво-красный (цветки) — по 2 части. Приготовить настой, как описано в предыдущем рецепте. Принимать по 50 мл 3 раза в день до еды.

♦ Рекомендуются при боли в области сердца, связанной с обострением язвенной болезни. В этих случаях можно добавлять и в другие противоязвенные сборы корни валерианы и пустырника, цветки боя-

линия сгиба

рышника кроваво-красного, увеличивать дозу мяты.

22. Ромашка аптечная (цветки) — 5 г; календула лекарственная (цветки), мать-и-мачеха (листья) — по 20 г. Принимать настой по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 15-20 минут до еды.

23. Ромашка аптечная (цветки) — 5 г; зверобой продырявленный (трава), подорожник большой (листья) — по 20 г. Принимать настой по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 15-20 минут до еды.

24. Солодка голая (корни), ромашка аптечная (цветки), фенхель обыкновенный (плоды) — по 1 части. 5 г сбора залить стаканом воды, нагревать на кипящей водяной бане 20 минут, настаивать 20 минут, процедить, отжать. Принимать по 100 мл 3 раза в день до еды.

25. Тысячелистник обыкновенный (трава), ромашка аптечная (цветки), календула лекарственная (цветки) — по 1 части. Способ приготовления и прием такие же, как указано в рецепте 24.

26. Алтей лекарственный (корни) — 3 части; мята перечная (листья), девясил высокий (корни) — по 1 части. Способ приготовления и применения такой же, как указано в рецепте 24.

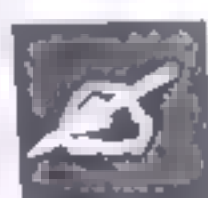
♦ При выраженных болях и изжоге рекомендуется чередовать по 10 дней на протяжении 2-3 месяцев прием сборов 22-26 (из них можно выбрать два или три).

27. Ромашка аптечная (цветки) — 5 г; лопуха прямостоячая (корневища), зверобой продырявленный (трава) — по 20 г. Приготовить отвар, принимать





Рубрику  
ведет  
Татьяна  
Сахарчук,  
кандидат  
медицинских  
наук



«Мне поставили диагноз — трахеобронхиальная дискинезия. Объясните, пожалуйста, что это за заболевание и как оно лечится».

Л.П. Распопова, г. Тверь

**Трахеобронхиальная дискинезия, или экспираторный стеноз трахеи,** — это нарушение функции трахеи (проводящего пути для воздуха).

Трахея имеет форму трубки с достаточным просветом. Несмотря на сильные колебания давления воздуха при вдохе и выдохе, эту форму ей позволяет сохранять «скелет», состоящий из 16-20 поперечных хрящевых колец. Сзади эти кольца не замкнуты, а соединены перепончатой (мембранозной) стенкой, состоящей из двух видов тканей — соединительной (типа рубцовой) и мышечной. Тонус этих мышц регулируется специальными нервами, но иногда регуляция нарушается, а из-за частых воспалительных процессов может нарушиться и сама структура стенки. В результате перепончатая стенка расслабляется и при выдохе застревает в просвет трахеи. Это и есть трахеобронхиальная дискинезия. (Сужение просвета трахеи при этом заболевании характеризуется степенями.)

Основными симптомами экспираторного стеноза трахеи являются приступообразный сухой лающий или дребезжащий кашель, одышка с затрудненным выдохом, а в тяжелых случаях — приступы удушья и обмороки. Могут появиться охриплость голоса, нарушение глотания, чувство инородного тела в горле. Симптомы усили-



ваются при физическом напряжении и в горизонтальном положении. В покое, при неглубоком дыхании или при выдохе через вытянутые губы, как правило, состояние улучшается.

Диагноз заболевания ставится на основании рентгеновского исследования при боковом положении больного под экраном аппарата. При этом ему дают выпить глоток бария (рентгеноконтрастного вещества). Дело в том, что сзади к трахее прилегает пищевод, и, когда по нему идет барий, лучше видно западение задней стенки трахеи.

Причинами экспираторного стеноза являются частые вирусные инфекции, хронические воспалительные процессы в самой трахее, а также длительный сильный кашель, вызванный иными причинами, например частыми бронхитами или бронхиальной астмой.

Лечение длительное и обязательно комплексное. Прежде всего оно состоит в санации трахеи — то есть надо пролечить трахеобронхит. Сначала применяют антибактериальные средства, потом иммуностимулирующие. В период обострения назначают отхаркивающие препараты, спазмолитики (но-шпу, папаверин), а также анаболические средства (например, нероболлил), стимуляторы обменных процессов (метилурацил, пентоксил, оротат калия и др.). В тяжелых случаях по назначению лечащего врача проводят лечение кортикостероидными гормонами.

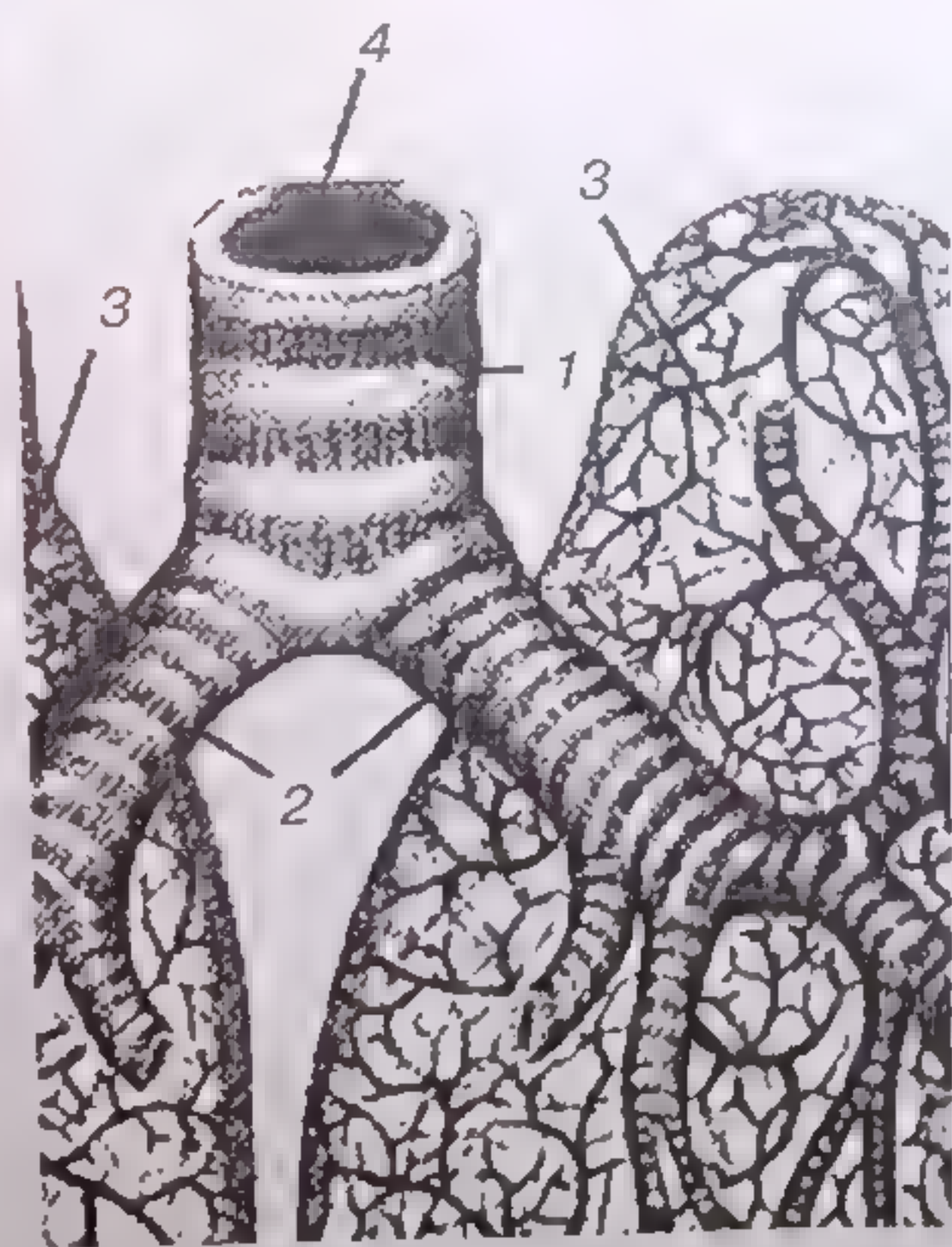
Иногда назначают массажи грудной клетки, дыхательную гимнастику, дыхание с нагрузкой при выдохе — можно надувать воздушный шарик или выдыхать через вытянутые напряженные губы или через узкую трубочку.

Причем этим нужно заниматься не менее 1-1,5 месяцев под наблюдением специалиста по лечебной физкультуре, а затем в течение такого же времени — самостоятельно (3-4 раза в день). При настоячивых длительных занятиях тонус стенки трахеи, как правило, можно восстановить.

В тяжелых случаях, не поддающихся консервативному лечению, проводят операции, правда, они сложны и, к сожалению, не всегда эффективны.

В питании должно быть достаточное количество белков и витаминов, необходимы продукты, содержащие антиоксиданты. Например, шиповник, алоэ, облепиха.

В профилактических целях следует избегать переохлаждений и вирусных инфекций.



1 — трахея, 2 — бронхи,  
3 — легкие, 4 — перепончатая  
стенка



Валентина Ефимова

# Очищение в кедровой бочке

В прошлом году в майском и июньском номерах журнала мы познакомили читателей с оригинальным методом очищения организма от вредных веществ, разработанным целителями из Хакасии Прасковьей Яковлевной Лосевской и ее сыном Владимиром. Человека усаживают в большую кедровую бочку, куда подается горячий пар из отвара более сорока лекарственных трав. В результате у пациента оживляется кровообращение, ускоряются лимфоток и обмен веществ, улучшается работа всех органов и систем.

Многолетняя практика Фитоцентра «Прасковья»

доказала: лечение в кедровой бочке избавило многих пациентов от различных болезней. В одном только московском филиале фитоцентра за четыре года прошли курс лечения более полутора тысяч людей, и 90% из них ощутили значительное улучшение. Метод фитопаросауны привлек внимание и ученых, оценивших его как образец классической народной медицины

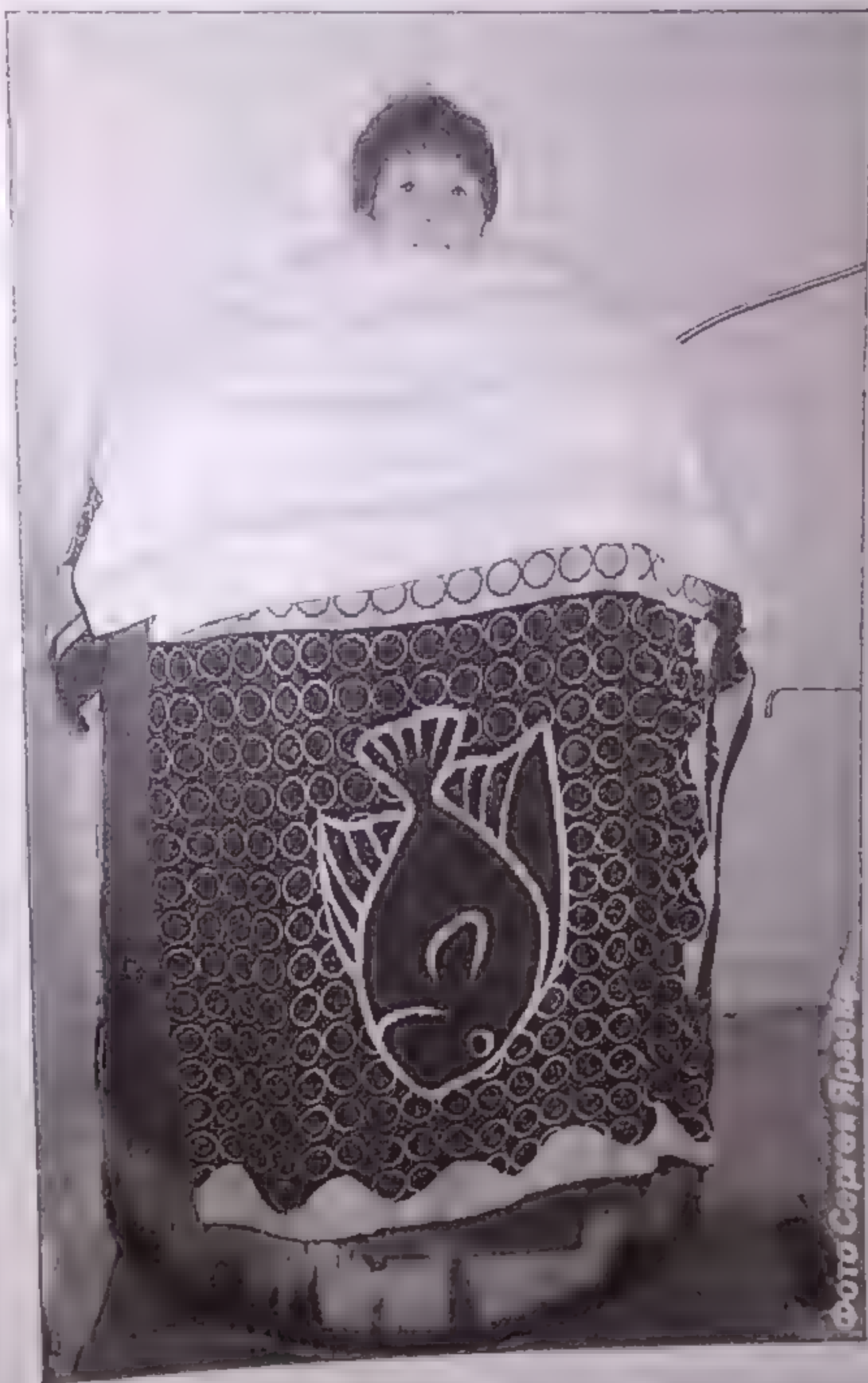


Фото Сергей Яковлев



## Принцип древней Аюрведы

Прасковья Яковлевна Лосевская много лет возглавляла одно из лесничеств Хакасии, а затем создала оздоровительный фитоцентр. Со временем у него появились филиалы, которых сегодня по всей стране насчитывается уже 43.

Лосевская знает все лекарственные травы, каждое растение она собирает только в свою пору — на растущей или убывающей луне, при солнечном свете или в вечернюю пору, и хранит особым образом, чтобы не утратились лечебные свойства. Заготовка трав для всех филиалов ведется в экологически чистых местах под личным контролем целительницы. Каждый из ее сборов сертифицирован. Все это не могли не оценить специалисты.

В частности, о методе Лосевских очень высоко отозвалась руководитель кафедры гомеопатии и Международного центра пропедевтической гомеопатии Российского университета дружбы народов (РУДН) кандидат медицинских наук А.И.Завадская.

— Просто поразительно, какая интуиция у Прасковьи Яковлевны на лекарственные растения, насколько, с научной точки зрения, точно она подбирает их, разумно сочетая активные компоненты, — говорит Алевтина Ивановна.

Но лечебная технология Лосевской не ограничивается простым использованием трав. Целебные свойства растений многократно увеличиваются в фитопаросауне под воздействием достаточно высокой, но в то же время комфортной температуры в сочетании с кислородом воздуха. Тем самым усиливается активность природных

веществ трав и кедровой древесины. Благодаря оригинальной конструкции бочки, разработанной сыном Прасковьи Яковлевны Владимиром Лосевским, пар, насыщенный полезными веществами из отвара трав, не застаивается, не выпадает в осадок, а равномерно обволакивают все тело. Кстати, в многочисленных подделках изделия Лосевских, распространяемых коммерсантами по стране, не удастся добиться такого эффекта.

Главный принцип древней Аюрведы — принцип выведения — реализуется в методе Прасковьи Яковлевны на тканевом и клеточном уровнях. В результате в теле усиливаются обменные процессы, убыстряется крово- и лимфоток, и через раскрывшиеся поры кожи, сальные и потовые железы токсины выходят наружу.

Благодаря тому, что голова пациента во время процедуры находится снаружи и он не дышит горячим воздухом, не происходит перегрева тела, и артериальное давление не повышается даже у людей, к этому склонных. Более того, за счет комплексного воздействия целебных факторов повышенное давление нормализуется.

Процесс лимфодренажа после пребывания в бочке усиливается с приемом потогонных чаев, а также из-за втирания в тело пациента водно-спиртовых вытяжек и масляных бальзамов — масло, как известно, прекрасно сорбирует токсические вещества.

Доктор Завадская обращает внимание и на то, что Прасковья Яковлевна поняла значение активизации лимфотока для оздоровления организма. Целительница эмпирическим путем пришла к тому, о чем медицина начинает говорить только сейчас



## Основные токсины — в межклеточном пространстве

Накопление в организме токсинов, бактерий, вирусов, активируемое стрессами, неправильным питанием, загрязнением среды, привело к появлению серьезных нарушений в организме, проявляющихся в самых разнообразных клинических вариантах эндоэкологической болезни (эндо — внутренний, эндоэкология — состояние внутренней среды), которой наше здравоохранение еще не начало серьезно заниматься. Для эндоэкологической реабилитации и лечения человека нужно научиться управлять движением жидкостей в организме, чтобы выводить вредные вещества. А так как среди всех жидкостей в организме наибольшее значение имеет лимфа, важно обеспечить хороший лимфодренаж.

— Как показали современные научные исследования, в крови могут растворяться и затем выводиться из организма лишь низкомолекулярные токсические соединения, такие как, например, компоненты фармацевтических препаратов, — говорит Алевтина Ивановна. — А высокомолекулярные продукты обмена веществ, тяжелые металлы, микробы выводятся только с током лимфы. Не случайно именно в межклеточной жидкости (из которой образуется и лимфа), а не в крови, печени или почках сосредоточивается основное количество (до 95%) токсических веществ. Но если движение лимфы недостаточно для выведения вредных веществ, попавших из окружающей среды или образовавшихся из принятых химических препаратов, в том числе антибиотиков и гормонов, то все это накапли-

вается в межклеточном пространстве. Можно представить, как чувствуют себя в таком окружении клетки! Отсюда истоки множества болезней и раннего старения. Становится понятным, насколько важна технология ускорения лимфотока с помощью лекарственных растений и высоких температур, применяемая Прасковьей Яковлевной.

Высокая оценка деятельности Лосевской, данная заведующей кафедрой гомеопатии РУДН, вполне оправданна: сама Алевтина Ивановна провела научный эксперимент по исследованию лимфодренажного эффекта различных лекарственных растений, который показал удивительные результаты.

Например, из 113 рассмотренных ею растений только 17 усиливают движение лимфатической жидкости, 87 не оказывают на нее никакого действия, а 9 и вовсе замедляют лимфоток. При этом выяснилось, что способность лекарственных трав оказывать воздействие на транспорт лимфатической жидкости зависит от их дозировки и формы препарата. Вот один только пример: плоды барбариса не случайно добавляют в плов — они усиливают лимфодренаж после потребления жирной пищи. Но если вместо плодов использовать их спиртовую настойку, то получится обратный эффект. Если же эту настойку развести в определенной пропорции водой, движение лимфатической жидкости снова усилится.

Прасковья Яковлевна все это учитывает. Скажем, в свой сбор «Иммунная защита» она включает пустырник, мяту, шиповник, боярышник, душицу. Как показали наши исследования, каждое из этих растений обладает лимфодренажным



эффектом. Но они еще и синергичны, то есть усиливают свое целебное воздействие при совместном применении. Сбор этих растений очень хорошо «промывает» межклеточное пространство, освобождая его от токсичных веществ, что и помогает оздоровлению при самых разных болезнях.

### Секреты Прасковьи в практике

Доктор Завадская подчеркивает: При применении лекарственных растений всегда необходимо учитывать принцип синергизма и антагонизма. Ведь соединенные в сборе травы могут обладать противоположным действием. Крайне важно обращать на это внимание, если надо достичь лимфодренажного эффекта. Кстати, при многих болезнях не следует спешить активизировать движение жидкости, сначала нужно полечить больные органы и системы. Например, при злокачественных опухолях лимфодренаж вообще стимулировать нельзя.

Какие растения стимулируют лимфодренаж, к сожалению, не знают даже многие врачи, и потому сплошь и рядом таким больным назначается отвар березового гриба чаги, активизирующий движение жидкостей в организме. Вот почему даже врачам не грех поучиться профессиональному умению Прасковьи Яковлевны сочетать травы.

Тонкости технологии фитопаросауны Лосевских и ее выраженный эффект можно наблюдать на примере одного из лучших филиалов оздоровительного центра «Прасковья» — московского, который возглавляет Иван Федорович Романовский.

Главное правило в этом центре индивидуальный подход к паци-

ентам. Опытные и знающие врачи определяют, кому можно сразу назначить процедуру в бочке, а кому следует сначала потренировать систему выделения, восстановить нормальное потоотделение. Очень многим людям требуется предварительно полечить хронические заболевания, поэтому им могут предложить сначала пройти домашний курс лечения фитосборами с втиранием бальзамов.

Скажем, пациенты, страдающие облитерирующим эндартериитом, атеросклерозом нижних конечностей в гангренозном состоянии или перенесшие инфаркты и инсульты, начинают лечение с приема сбора трав и втирания бальзамов в домашних условиях и только потом допускаются к процедурам в бочке. После прохождения курса фитопаросауны всем пациентам, с учетом их заболеваний, дают «домашние задания» по приему травяных сборов, настоек и втиранию бальзамов.

Кстати, успешное лечение атеросклероза нижних конечностей и облитерирующего эндартериита — большое достижение технологии Лосевских. Под воздействием целебного пара, активных биохимических веществ, содержащихся в отварах трав, вытяжках и бальзамах, в пораженных конечностях восстанавливается кровоток в капиллярах, пробуждаются «спящие» доселе сосуды, развиваются обходные коллатеральные пути кровоснабжения. Уменьшаются явления венозного застоя, отеки, трофические изменения на коже. Больным становится легче подниматься по лестнице, у них ослабевают симптомы перемежающейся хромоты.



Только в московском центре с помощью парофитосауны двадцать один пациент сумел избежать ампутации конечностей. Вот лишь один из примеров. Больному не помогло многолетнее лечение в госпиталях — гангрена наступала, и ему было предложено ампутировать стопу левой ноги. После посещения фитосауны пальцы на больной ноге очистились от омертвевших тканей, рана затянулась, окружающие ее синюшные ткани порозовели. Сейчас он с удовольствием работает на даче, водит машину.

Технология Лосевских помогает и при лечении сердечно-сосудистых заболеваний, скажем, гипертонии. Ток крови по артериям и венам облегчается, травы (такие, например, как арника) снимают спазм сосудов, артериальное давление снижается. Усиление транспорта лимфы оказывает благотворное действие и при болезнях опорно-двигательного аппарата. За счет расширения капиллярной сети усиливается отток токсических веществ из тканей, и общее самочувствие человека улучшается.

Вот еще несколько примеров эффективности парафитосауны. Молодая еще женщина, мать троих детей, пришла в фитоцентр с повышенным артериальным давлением и гиперфункцией щитовидной железы (зобом). Ей назначили фитосауну и отвар трав для восстановления функций эндокринной системы. На шестой процедуре давление нормализовалось, но при лечении дома женщина перестала пить чай из трав, испугавшись высыпаний в области щитовидной железы. Врач объяснила, что это нормальное явление, и, уменьшив дозу, порекомендовала продолжать лечение.

Вскоре состояние щитовидной железы у женщины полностью нормализовалось.

Среди десятков пациентов с ревматоидным артритом, состояние которых улучшилось, и девятилетняя девочка. Она состояла на учете в Институте ревматологии по поводу ревматоидного артрита. Кисть одной руки у нее не сжималась, другая рука не поднималась выше плеча. Улучшение у девочки началось уже после четвертой процедуры в фитоцентре, а трех курсов лечения оказалось достаточно, чтобы ее сняли с учета. Другому пациенту, сорокалетнему мужчине, потребовалось 15 процедур для избавления от псориазного артрита.

Хорошо помогает фитосауна при нарушениях иммунитета, болезнях дыхательной, эндокринной, пищеварительной и других систем. Статистика фитоцентра подтверждает, что метод эффективен при лечении бронхиальной астмы, болезней почек, простатита и аденомы предстательной железы, импотенции, мужского и женского бесплодия. Есть пациентки, у которых наметился регресс фиброзно-кистозных изменений и миоматозных узлов.

Благодаря мощному релаксирующему воздействию, фитопаросауна приносит пользу даже при сильнейших стрессах и упадке сил. К слову, в оздоровительном центре прошли эффективную реабилитацию трое пациентов — заложников «Норд-Оста».

### Для красоты тела

Полезна фитопаросауна и здоровым людям. Сюда любят приходить посетительницы фитнес-клубов, которые оценили процедуры в бочке и последующий массаж с вти-



ранием трав. Водь это прекрасное средство для повышения жизненного тонуса, улучшения состояния кожи, избавления от лишних килограммов и придания стройности фигуре.

Не случайно фитоцентр «Прасковья» стали посещать спортсмены олимпийской сборной России. Для них очень важно поддерживать постоянный вес, хорошее периферическое кровообращение и сильный иммунитет. Фитопаросауна помогает в этом, благодаря чему, например, некоторым боксерам, борцам, штангистам и представителям других видов спорта удалось увеличить физическую силу и выносливость. А при травмах, ушибах или растяжениях процедуры в бочке и массажи с масляными бальзамами вообще незаменимы. Они замечательно восстанавливают после физического и нервного перенапряжения. В этом убедились тренеры, врачи, массажисты и сами члены сборной команды России по спортивной гимнастике. Сейчас такой возможностью оздоровления заинтересовались и в команде сборной страны по теннису.

### **В содружестве с учеными**

Наблюдая эффект воздействия фитопаросауны, создатели этой

технологии стремятся дать ему серьезное научное обоснование. Вот почему московский филиал оздоровительного центра «Прасковья» завязал контакты со специалистами кафедры гомеопатии РУДН. Стремление к сотрудничеству оказалось взаимным и плодотворным — фитоцентр стал клинической базой кафедры гомеопатии.

— Теперь мы видим свою задачу в том, чтобы систему народной медицины, рожденную многовековой практикой, обосновать научно — иными словами, соединить практику фитотерапии с теорией, создать модель интегральной медицины не только для будущего, но уже сейчас, — сказал руководитель фитоцентра И.Ф.Романовский.

На деле такое содружество станет осуществляться в виде учебно-практических занятий для врачей, медсестер, массажистов и консультаций для пациентов. Теперь каждый желающий сможет получить в фитоцентре рекомендацию высококвалифицированного специалиста кафедры гомеопатии РУДН. Причем к врачам можно обращаться не только в связи с лечением по методу Лосевских, но и по разным вопросам, касающимся фитотерапии, гомеопатии, гирудотерапии и других направлений медицины.

### **Оздоровительный фитоцентр «Прасковья»**

Базовая фитолечебница

655212 Республика Хакасия, Ширинский район, с. Черное озеро  
☎ (8-39035) 9-33-08; факс: (8-39035) 9-33-30

Московский филиал оздоровительного фитоцентра «Прасковья-М»  
117647, г. Москва, ул. Профсоюзная, д. 123 А, стр. 7,  
санаторий РАН «Узкое», фитоцентр

☎ (8-095) 427-98-22, (8-095) 426-95-92

Проезд: трол. №85 от м. «Ясенево» до ост. «Спорткомплекс «Узкое»»,  
от м. «Беляево» автобусом № 49 до конечной



# Коэффициент эрудиции

Сколько в мире мостов? Наверное, не сосчитать. Некоторые из них сооружались допотопным способом. А некоторые построены совсем недавно, по последнему слову техники. Но всех их объединяет одно — они соединяют. Берега, города, страны, людей.

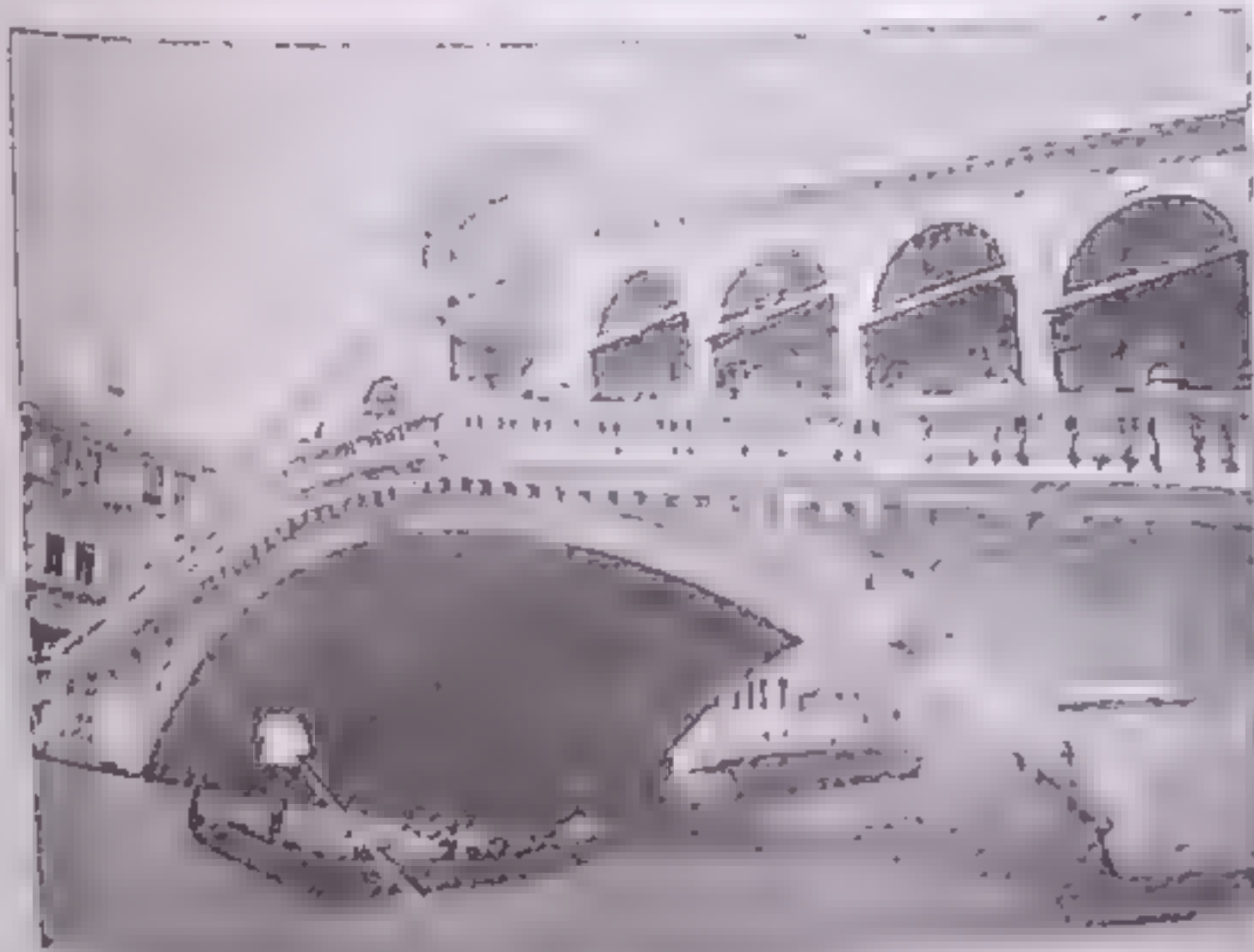
Постарайтесь вспомнить, что это за мосты и где они находятся.



1



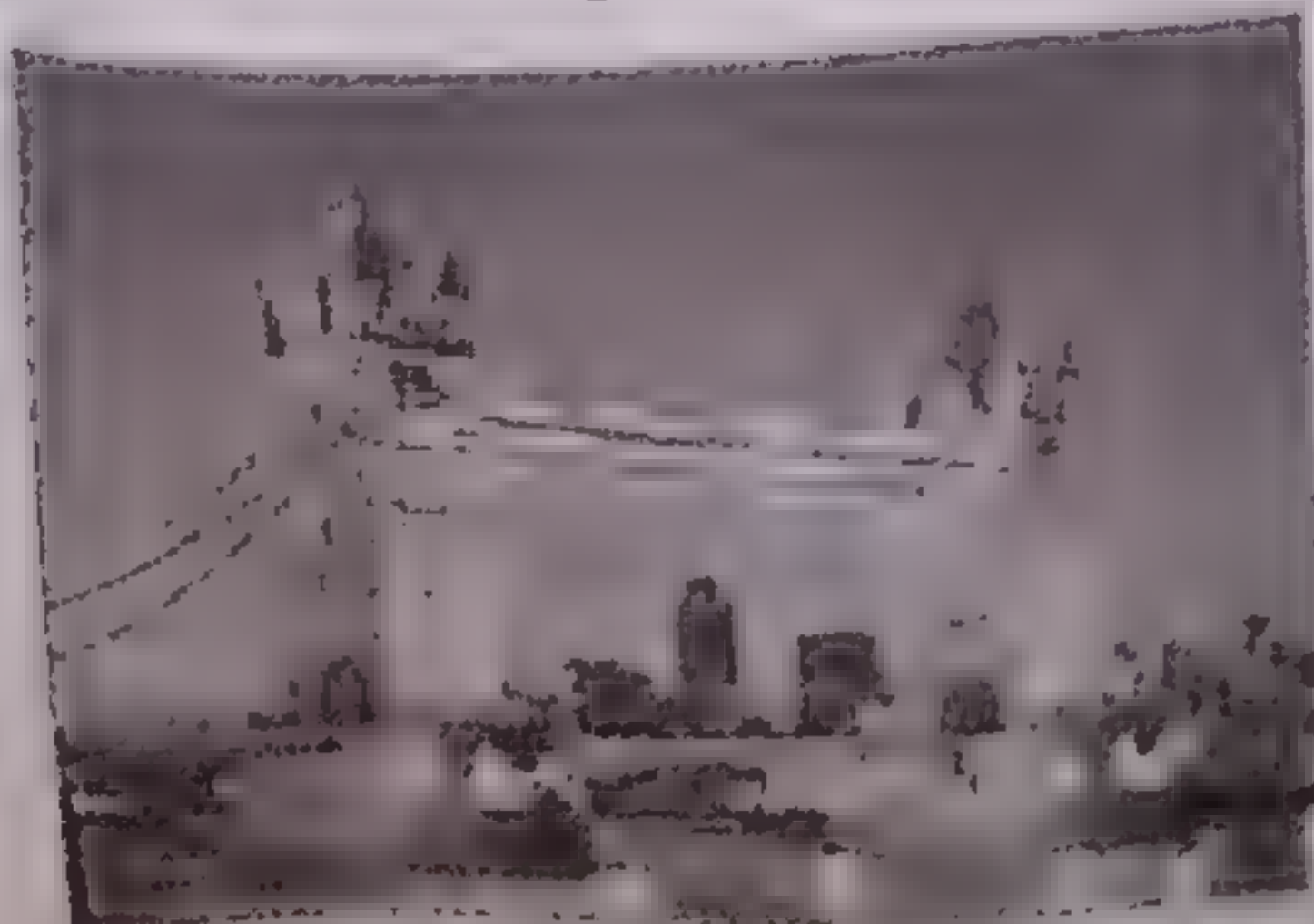
2



3



4



5



6

Ответы на стр. 94



Галенкина Ирина

# БОЛЕЗНЬ ВОЛК



С алкого  
притягив  
вается,  
один из  
не отка  
вы

почем

Механи  
альной з  
ны, их дей  
несколько  
Чтобы  
биохимич  
смотрим п  
организм  
нол) части  
лудке, а з  
и кровь бы  
ени. Печ  
для этого  
вещества  
зять особ  
дегидроге  
ет этанол  
то назва  
лишь перв  
тления ал  
мый. Дело  
— сильны  
ного раз  
именно о  
организма  
ризнака  
боль, а в  
ный син  
ацеталь  
ность вс  
разными  
глеток, п

Окончание.



С алкоголем знакомы почти все взрослые люди. Чем же он так притягивает к себе и в какой момент становится опасным? Оказывается, есть много факторов, формирующих алкоголизм, и ни один из нас не застрахован от него. Если человечество до сих пор не отказалось от спиртных напитков, то должно хотя бы выработать противоядие от алкогольной зависимости

### Почему спиваются чукчи

Механизмы формирования алкогольной зависимости весьма сложны, их действие прослеживается по нескольким направлениям.

Чтобы понять, как формируется биохимическая зависимость, рассмотрим путь утилизации алкоголя в организме. Этиловый спирт (этанол) частично всасывается уже в желудке, а затем в тонком кишечнике, и кровь быстро доставляет его к печени. Печень является барьером для этого чужеродного организму вещества: она начинает вырабатывать особый фермент — алкогольдегидрогеназу, который расщепляет этанол до вещества, получившего название *ацетальдегид*. Это лишь первый этап в цепочке расщепления алкоголя, но очень значимый. Дело в том, что ацетальдегид — сильный яд, по токсичности во много раз превышающий алкоголь. Именно он вызывает отравление организма с такими характерными признаками, как рвота, головная боль, а в дальнейшем — и похмельный синдром. Коварным свойством ацетальдегида является его способность вступать во взаимодействие с разными структурными элементами клеток, повреждая их и нарушая

процессы их нормального функционирования.

Стараясь защитить организм от ядовитого вещества, печень начинает вырабатывать другой фермент — *ацетальдегиддегидрогеназу*, с помощью которого происходит расщепление токсина до более безобидного *ацетата*. Однако и он вносит свою лепту в разрушение печени, в частности в формирование со временем ее жировой дистрофии.

Если бы на этом заканчивались проблемы с расщеплением этанола, то, наверное, все было бы не так страшно. Но ведь резервы печени не безграничны, она способна выделять фермент, нейтрализующий лишь часть ацетальдегида. А если человек систематически потребляет алкоголь в больших дозах, этого яда образуется так много, что второй фермент не успевает его расщеплять. Токсичного вещества накапливается все больше и больше, оно распространяется по всему организму, проникает в головной мозг, что и сопровождается похмельным синдромом и прочими тяжелыми последствиями.

Природное соотношение двух печеночных ферментов при расщеплении этанола не одинаков у разных людей — это зависит от генетических особенностей. В частности, у жителей Юго-Восточной Азии, южноамериканских индейцев и некото-



рых народностей Севера ацетальдегиддегидрогеназа вырабатывается в очень малом количестве, что обуславливает генетическую непереносимость алкоголя. У японцев или китайцев даже после небольшой дозы спиртного сразу возника-

**В начале первой мировой войны император Николай II запретил продажу водки и других крепких напитков. Политика ограничений проводилась и в первые годы Советской власти. В результате в 1910-1940 гг. Россия была одной из самых трезвых стран, занимая по потреблению алкоголя 60-70-е места в мире.**

ет так называемая *флашинг-реакция* — крайне дискомфортное состояние с покраснением лица, неприятными ощущениями в области сердца и слабостью (эта реакция позволяет говорить о недостатке фермента даже без проведения лабораторных обследований).

С одной стороны, такое неприятие алкоголя защищает представителей желтой расы от употребления крепких напитков. Но, с другой стороны, у азиатских жителей возникает опасность формирования мгновенного алкогольного пристрастия. Это происходит, как только человек обнаружит, что преодолеть состояние дискомфорта можно с помощью дозы алкоголя (то, что в народе называется опохмелением). Яркий пример — массовый алкоголизм чукчей, эвенков, коряков и других народностей, населяющих российский Север, в быт которых в прошлом веке внедрялись питейные традиции, не свойственные им раньше.

## Гормоны удовольствия

Есть и другие механизмы формирования алкогольной зависимости. Например, взаимодействие алкоголя с *нейромедиаторами* головного мозга, с помощью которых осуществляется передача импульсов в центральной нервной системе.

Прием спиртного, в частности, провоцирует интенсивный выброс *нейромедиатора дофамина*, играющего важнейшую роль в психофизических реакциях. Это вызывает у человека радостное возбуждение, эйфорию. Но со временем употребление алко-

голя так истощает запасы дофамина, что у человека теряется способность нормально проводить импульсы. Это проявляется в ощущениях слабости, вялости, эмоционального дискомфорта. Прием новой дозы спиртного, вызывающий какое-то дополнительное выделение нейромедиаторов, временно снимает эти симптомы, и порочный круг замыкается. Кстати, то же самое происходит при употреблении наркотиков, поэтому алкоголь считается легальным наркотиком.

Сегодня доказана и большая роль в формировании алкогольной зависимости *нейропептидов*, *эндогенных* (присущих самому организму) *опиатов*. Открытие опиоидных рецепторов, расположенных во всех тканях организма, стало одним из научных достижений последних десятилетий: оно не только выявило пути воздействия наркотических веществ на человека, но и позволило узнать многое о нейрорхимических механизмах вос-



приятия боли, регуляции эмоций, преодоления стрессов, удовлетворения физиологических потребностей человека.

Нейропептиды, самым известным из которых является бета-эндорфин, называют еще «гормонами удовольствия». Достаточная их концентрация позволяет человеку испытывать приятные ощущения. Например, выброс эндорфинов происходит во время занятий любовью.

По своей структуре нейропептиды схожи с опиатными наркотиками, почему они и названы эндогенными опиатами. Для предрасположенных к алкоголизму людей характерен исходно низкий уровень этих природных веществ, и, соответственно, у них нарушен механизм достижения удовольствия естественным путем. Чтобы испытать радость, необходимую каждому человеку, они прибегают к потреблению алкоголя и наркотиков, значительно повышающих концентрацию нейропептидов. Но, как и в ситуации с нейромедиаторами, искусственные стимуляторы повреждают природную систему регуляции, собственных опиатов организм производит все меньше, и алкоголику или наркоману требуется все больше внешнего допинга, который разрушает организм.

Существуют и другие механизмы биохимической зависимости, но и описанных достаточно, чтобы понять, насколько серьезные органические поражения вызывает алкоголь в организме пьющего.

## Гены, ответственные за алкоголизм

Почему же у представителей монголоидной расы не хватает фермента ацетальдегиддегидрогеназы, а у других людей в дефиците эндогенные опиаты?

Ученые обнаружили около полутора десятка генов, повреждение которых повышает риск развития алкоголизма. Среди них, в частности, и те, которые отвечают за выделение эндорфинов и синтез сжигающего алкоголь фермента. (Кстати, японские исследователи пришли к заключению, что регулярно пьющий носитель дефектной формы гена ацетальдегиддегидрогеназы, кроме риска быстро стать алкоголиком, имеет большую склонность к развитию рака, чем обладатель нормальной формы этого гена.)

По мнению исследователей, в процессе эволюции у разных народов сформировался свой комплекс

**В застойное «запойное» время потребление чистого алкоголя на душу населения дошло до 11,3 л в год (1980 г.). В перерасчете на водку это составляло 55 бутылок на каждого человека, включая детей.**

**Во время горбачевского «сухого» закона продолжительность жизни мужчин возросла на 3, а женщин — на 2 года.**

дефектных генов. Обнаружен и ряд маркеров, но пока не удается объединить разноречивые данные и создать «генетическую карту» развития зависимостей. Над этим работают и наши ученые. В частности, сотрудники Института биохимии и генетики Уфимского научного центра РАН



в содружестве со специалистами НИИ наркологии Минздрава РФ открыли уже пять вариантов генов, ответственных за развитие алкоголизма у русского человека. Теперь перед учеными стоит новая задача — найти практическую возможность оценивать риск алкоголизма и наркомании у конкретных людей.

В НИИ наркологии давно исследуют влияние наследственности на развитие алкоголизма. По словам заместителя директора института академика РАМН И.П.Анохиной, достоверно установлено, что алкоголизм чаще развивается у выходцев из тех семей, где пьянство было привычным явлением. Наиболее предрасположены к нему люди, имеющие алкоголиков в первой степени родства — родителей, братьев или сестер, и риск заболеть алкоголизмом тем выше, чем больше родственников было вовлечено в пьянство. В частности, исследования ученых показали, что у больных алкоголизмом с плохой родословной отмечалось низкое содержание нейромедиаторов в крови, в то время как у больных из благополучных семей их концентрация была в норме.

### «Дети субботы»

Большинство специалистов утверждают, что, с точки зрения физиологии, этанол одинаково влияет и на мужчин, и на женщин. Но в ходе некоторых исследований был выявлен более ощутимый токсический его эффект на женский организм, что ученые связывают с меньшими размерами тела и меньшим содержанием в нем воды, «разжижающей» алкоголь, а также специфичностью некоторых женских гормонов.

А вот что касается наследственности, то, согласно исследованиям

сотрудников НИИ наркологии, женский алкоголизм опаснее мужского. Пьянство матери представляет большую угрозу для потомства, чем алкоголизм отца. Прежде всего потому, что пьющая мать может родить нездоровых в физическом и психическом отношении детей — этот доказанный факт получил у исследователей термин «алкогольный синдром плода». А в народе таких несчастных малышей с различными дисфункциями мозга и внутренних органов называют «детьми субботы». Кроме того, алкоголизм чаще наследуется от пьющих женщин, чем от пьющих мужчин.

Женский алкоголизм отличается ускоренным развитием. Дело в том, что женщины чаще пьют в одиночку, скрытно. Если и обращаются к врачу, то очень поздно, когда недуг уже полностью овладевает ими. У женщин сильнее, чем у мужчин, развит симптом *анозогнозии*, выражающийся в категорическом непризнании своей алкогольной зависимости. Возможно, это связано с оценкой окружающих: к пьющим мужчинам общество относится более снисходительно.

Между тем женский алкоголизм в России растет. Согласно данным комитета Государственной Думы РФ по охране здоровья, в советское время на 9 пьющих мужчин приходилась 1 пьющая женщина, а сейчас это соотношение изменилось и составляет уже 6:1.

Тревожной тенденцией стало и омоложение пьянства. Вид подростка с банкой воспламеняемого рекламной «продвинутого» пива (кстати, покрепчавшего уже до 12-13°) или гремучей смеси под названием «отвертка» стал почти что символом нашего времени. Хотя общеизвестно, что употребление спиртного детьми



приводит к серьезным расстройствам их здоровья и психики и очень быстро (от 6 месяцев до 4 лет) формирует синдром алкогольной зависимости.

Говоря о причинах этого печального явления, невозможно четко разграничить плохую наследственность, нездоровое окружение и равнодушие общества к судьбам подрастающего поколения, да, впрочем, и взрослых тоже. Ведь алкоголизм — это болезнь, развивающаяся под влиянием множества факторов: биохимических, генетических, психологических и социальных. И лечение его должно быть многогранным.

### Лекарства плюс психотерапия

По словам наркологов, для исцеления алкоголика требуются как минимум два условия: во-первых, он должен признать себя больным и, во-вторых, понять, что алкоголь для него недопустим ни в каком виде.

Выбор лечебных методов диктуется особенностями болезни и личностными качествами пациента. На первом этапе, как правило, проводят детоксикацию и лечат абстинентный синдром (синдром похмелья). Психотропными препаратами пытаются снять алкогольную зависимость структур головного мозга, для подавления патологического стремления к алкоголю применяют средства, вызывающие отвращение к алкоголю. Назначают также общеукрепляющие препараты.

Широко используются методы имплантации («вшивания») препаратов эспераль, торпедо, антабус, блокирующих второй фермент печени,

который нейтрализует продукты распада алкоголя. Прием спиртного в этих случаях вызывает тяжелейшую токсическую реакцию, что и удерживает больного от его употребления. Хотя жизнь показывает, что в наиболее тяжелых случаях алкоголиков в их тяге к спиртному не останавливает даже страх смерти.

Понятно, что уже на первом этапе лечения алкоголизма требуется комплексный подход, осуществить который способен только квалифицированный специалист. Врач-нарколог Назар Владимирович Гавшин, с которым я беседовала на эту тему, подчеркнул, что самое важное — помочь человеку преодолеть *синдром отмены* (абстинентный синдром). Потому что именно в период отмены алкоголя, вошедшего буквально в плоть и кровь больного, возможны серьезные нарушения в организме и опасные состояния, вплоть до *делирия* — алкогольной горячки, угрожающей жизни человека. Если не оказать больному медицинскую помощь,

**В 1994-1996 гг. Россия вышла на потребление 14-16 л, в 2 раза превысив опасный для здоровья показатель (по данным ООН, он составляет 8 л). По мнению экспертов, при потреблении 20 л алкоголя на душу населения в год начинается распад государства и полная деградация общества.**

итог может оказаться трагическим.

Я спросила доктора Гавшина, можно ли доверять широко рекламируемым сегодня различным «безвредным натуральным препаратам».

— К сожалению, я пока не видел ни одного человека, которого с по-



мощью таких средств вылечили от алкоголизма, ведь это тяжелое заболевание, — ответил он. — Биологически активные добавки, фитопрепараты можно применять только

**По данным Минздрава, в России 2 млн больных алкоголизмом. Эксперты считают эту цифру заниженной в несколько раз.**

в качестве дополнений к медикаментозному курсу лечения. В этом качестве некоторые из них (например, фолиум-2000, пропротен) весьма действенны.

Однако, как бы ни был высок эффект лечения абстинентного синдрома, оно не избавит от алкогольной зависимости без второго этапа лечения, когда применяются различные психотерапевтические методы. Среди них следует назвать, в частности, гипнотерапию, когда врач вводит пациента в состояние транса или в гипнотический сон, во время которого он дает установки на воздержание от спиртного. Распространен метод кодирования, когда без применения медикаментов устанавливается отрицательный условный рефлекс на употребление алкоголя. Аналогично действие условно-рефлекторной терапии, заключающейся в приеме алкоголя непосредственно перед рвотной реакцией, провоцируемой специальным препаратом. Однако сейчас, при широком распространении таких методов, иногда случается, что не очень квалифицированная антиалкогольная кодировка может блокировать и другие важные в эмоциональном и творческом аспектах жизненные устремления человека.

Вот почему в последнее время вызывают большой интерес такие методы освобождения от химических зависимостей, как гештальт-терапия, холотропное дыхание, нейролингвистическое программирование, психоанализ, йога-терапия. Они способствуют выработке естественных эндорфинов, что делает ненужным употребление искусственного допинга. Доктор Гавшин практикует именно такие методы. Я наблюдала, как он проводил сеанс релаксации закодированной от потребления алкоголя женщины, используя аппарат цветоперимпульсной терапии. Назар Владимирович рассказал мне: при синхронизации цветowych импульсов и звуков музыки усиливается выработка головным мозгом альфа- и дельта-частот, гармонизирующих функции нервной системы и всего организма. Этому помогала и вибрация специального ортостатического стола, на котором лежала пациентка. Судя по выражению ее лица, она испытывала блаженное состояние. «Глубокая релаксация заменяет потребность снимать напряжение с помощью химического вещества, — объяснил врач. — Это очень важно для людей, прошедших кодировку, которая, по сути дела, является искусственным тормозом и потому не снимает напряжения нервной системы».

Потом Назар Владимирович, введя пациентку в гипнотическое состояние, стал внушать ей противоалкогольный настрой.

### **Общение с единомышленниками**

Но никакое лечение не даст результата, если человек не восстановит своего социального статуса и



тех отношений с окружающими, которые были у него до болезни. Вот почему необходим этап реабилитации. Здесь важно участие человека в работе различных антиалкогольных клубов, сообществ и групп самопомощи, где он найдет единомышленников из тех, кто сумел преодолеть алкогольную зависимость и вновь обрел чувство собственного достоинства и интерес к жизни.

Одно из таких объединений — сообщество «Анонимные алкоголики» с их программой «12 шагов». Начальным и главным в этой идеологии является признание самим алкоголиком своей алкогольной зависимости, которая разрушила его психику, физическое здоровье, отношения с окружающими. Шаг за шагом больной признает собственную эмоциональную незрелость и неспособность контролировать свое отношение к алкоголю, из чего вытекает единственная альтернатива — прекратить его употребление. Работая так над преодолением зависимости, люди меняют не только стиль своего поведения, но и систему жизненных ценностей.

Если программа «12 шагов» пришла к нам из Америки, то всероссийское объединение клубов «Оптималист» строит свою деятельность на чисто российской идее, положенной в основу метода психологического самопрограммирования, разработанного кандидатом биологических наук Г.А.Шичко. В нашем журнале рассказывалось о судьбе руководителя этого объединения Юрия Александровича Ливина, который сам когда-то был алкоголиком. Попав на занятия по методу Шичко и познакомившись там с беспристрастной информацией о раз-

рушающем действии алкоголя на организм больного и на все наше общество, он пережил настоящий шок. С этого и началось переосмысление устоявшихся стереотипов мышления. Потом он ежедневно после пробуждения и перед засыпанием произносил специальные противоалкогольные настрои и записывал их левой рукой, что усиливало действие обновляющих мыслей на подсознание. В течение нескольких месяцев вел дневник, а руководитель занятий корректировал его записи с позиций абсолютного неприятия алкоголя. Общение с людьми, придерживающимися здорового образа жизни, участие в совместных турпоходах, вечерах, где умеют веселиться без спиртного, помогло ему начать новую жизнь. С тех пор Юрий Александрович уже почти два десятилетия сам помогает другим людям выбраться из алкогольной зависимости по методу Шичко.

**Результаты опроса, проведенного monitoring.ru, показали, что в виде пива мужчины потребляют 35% всего алкоголя, а женщины — 41%.**

### **Самое древнее стремление**

О перспективах лечения алкоголизма я беседовала с главным наркологом Москвы Е.А.Брюном.

— Эффективность существующих наркологических программ низка оттого, что лечение строится по принятым в здравоохранении стандартам, в то время как к нашим пациентам необходимо применять особые методы воздействия, — сказал Евгений Алексеевич.

Он рассказал мне об антропологическом принципе в анализе про-



блем алкоголизма и наркомании. По мнению антропологов, первобытные люди стали использовать психоактивные вещества, к которым относится и алкоголь, с целью удовлетворить одно из изначально присущих человеку стремлений — потребность менять свое психическое состояние. Психоактивные растения и вещества, вызывающие временное изменение сознания, наряду с экологическими и культурными факторами, изначально участвовали в формировании нейромедиаторной структуры головного мозга человека, что определило структуру его психических реакций. В обыденной жизни здоровый взрослый человек, выросший в культурной среде, придерживается социальных норм, но в травмирующих, экстремальных ситуациях у него пробуждается потребность в изменении сознания. Ведь особые состояния сознания — необходимое условие восприятия и усвоения информации, непрерывного процесса осмысления мира и развития личности. Однако при неблагоприятных обстоятельствах они определяют психопатологические состояния человека, в том числе формирование его пагубных зависимостей.

Надо научить человека удовлетворять врожденную потребность изменять сознание, улучшая свое психосоматическое состояние без применения алкоголя и наркотиков, — таково убеждение Евгения Брюна. Он предлагает глубоко индивидуальный подход к каждому больному, классифицируя их по преобладающей структуре особых состояний сознания. Так, у одних людей преобладает телесная компонента,

у других — аффективная, у третьих — идеаторная. Соответственно, первые легче воспринимают телесно-ориентированную информацию и такие же удовольствия — силовой спорт, секс, наслаждение пищей. Вторые предпочитают фон аффективной экзальтации (игровой спорт, эротику, риск), третьи — «математи-

**Алкоголь за счет своей высокой калорийности способствует ожирению: в стакане пива содержится 53,2 ккал, в рюмке (60 мл) крепленого вина — 61,6 ккал, в стопке (30 мл) водки или коньяка — 64,4 ккал.**

зированной» или образную информацию и, соответственно, интеллектуальные удовольствия — шахматы, книги, медитацию, творчество.

Оценив структуру психических реакций пациента в особом состоянии сознания, врач в ходе длительной индивидуальной работы помогает ему изменить систему ценностей, сформировать позитивное мировосприятие без применения алкоголя и наркотиков. Так медицина впервые пытается рассмотреть глубинные корни зависимости от психоактивных веществ и научить человека освободиться от нее, духовно возродившись.

### **Личность и субличность**

Насколько плодотворными окажутся попытки применить антропологический подход в лечении алкоголизма, покажет время. Но больным нужно помогать уже сейчас. Нужно спасать их семьи — детей, матерей, жен. Это особая статья, так как все родственники алкоголика являются созависимыми от его болезни, пото-



знач, у третьих  
ответственно,  
нимают телес-  
информацию  
вия — силовой  
кдение пицей.  
от фон аффек-  
(игровой спорт,  
и — «математи-

**й высокой ка-  
твует ожире-  
держится 53,2  
репленного ви-  
опке (30 мл)  
64,4 ккал.**

бразную инфор-  
венно, интеллек-  
твия — шахматы,  
творчество.

уру психических  
в особом состоя-  
н в ходе длитель-  
ой работы помо-  
систему ценно-  
звать позитивное  
без применения  
иков. Так медици-  
ется рассмотреть  
зависимости от  
еществ и научить  
диться от нее, ду-  
мсь.

**субличность**  
одотворными ока-  
рименить антропо-  
д в лечении алкого-  
время. Но больным  
уже сейчас. Нужно  
— детей, матерей,  
статья, так как все  
коголика являются  
болезни, пото-

му что они вовлечены в орбиту взаи-  
моотношений близкого человека с  
химическим допингом.

Назар Гавшин рассказал мне, что  
он видел немало сердобольных  
мам, которые не могут вынести му-  
чений своего чада в период его воз-  
держания от алкоголя и наливают  
ему рюмочку или дают деньги на  
спиртное. Своей жалостью они по-  
могают ему дойти до самого края.

— Алкоголизм — это болезнь во-  
ли, ведь пьющие перекладывают от-  
ветственность за свое благополучие  
и даже жизнь на близких, искусно ма-  
нипулируя их чувствами, — сказал  
доктор Гавшин. — Они способны об-  
винять всех в своих бедах, лишь бы  
заполучить спиртное или средства  
на его приобретение. Но надо пони-  
мать, что так проявляется не истин-  
ная суть человека, а его болезнь. У  
специалистов есть выражение: *алко-  
гольная субличность*. Это совсем  
другой человек, не тот любящий и  
искренний, каким его помнят род-  
ные, а лживый и изворотливый. Так  
алкогольная субличность стремится  
обеспечить свое выживание. Не спе-  
шите выполнять отчаянные просьбы

алкоголика о материаль-  
ной помощи. Купите ему  
все необходимое, за-  
платите за лечение, но  
не давайте свободных  
денег, не подпитывайте  
его болезнь. Как бы ни  
болела у вас за него ду-  
ша, попытайтесь своим  
категорическим отказом  
возвратить его ответст-  
венность за себя.

— Но как понять его  
состояние? Может быть, в этот мо-  
мент он очень мучается от абсти-  
ненции, но при этом действительно  
хочет преодолеть свою зависи-

мость. Как же ему не помочь? —  
спросила я.

— Надо уметь распознавать ин-  
туитивно, когда в вашем близком го-  
ворит его истинная личность, а когда  
субличность. Если он находится под  
воздействием даже малых доз спирт-  
ного, то это — субличность. Ну а что  
касается надежд на самостоятельное  
его освобождение от зависимости, то  
это почти невероятно. Не случайно  
первым шагом в программе органи-  
зации «Анонимных алкоголиков» яв-  
ляется признание своего бессилия  
перед алкоголем и необходимости  
обратиться за помощью к более мо-  
гущественной духовной силе.

В какую силу человек будет ве-  
рить, зависит от его индивидуаль-  
ности — характера, образа жизни,  
степени алкоголизации. Но бес-  
спорно, что одолеть столь тяжелое  
заболевание нельзя без содействия  
специалиста и людей, которые  
спаслись сами и готовы помочь дру-  
гим. Поэтому всякую попытку к ле-  
чению близкого человека следует  
начинать, обратившись за советом к  
врачу-наркологу, психотерапевту  
или в антиалкогольную организа-

**Для здорового человека считается без-  
вредной доза спиртного, содержащая 11 г  
чистого алкоголя. В 0,5 л крепкого пива со-  
держатся 2 такие дозы, в бутылке легкого  
вина (0,75 л) — 6-7 доз, в бутылке крепкого  
вина — 10-11 доз, в бутылке водки (0,5 л) —  
14 доз. 15 доз алкоголя в неделю создают  
риск алкоголизма для здорового мужчины,  
а для женщин опасны 10 доз в неделю.**

цию. Только убедив больного стара-  
тельно выполнять рекомендации  
специалистов, можно ожидать же-  
лаемого результата.



Татьяна Шишова  
психолог



## Гиперактивный ребенок

Фото Евгения Мухоморова

чал  
ету  
семя  
таки  
стал в  
звал  
ега.  
отяну  
зват,  
ый, п  
ожил  
вде  
вал  
но го  
ко  
тачи  
страда  
не на  
Когда  
ас, ему  
школу, н  
— ребе  
ть и  
на: с  
не С  
инвер  
дагоо  
е мал  
матру  
тиг  
лене  
сраак  
нет сл  
оведо  
ебни де  
брот, с  
ево ж  
емия, т  
добен  
но куда  
кажд  
то врем  
ни гипе  
ебни о



Малыш пронесся по нашему кабинету, как ураган. Казалось, что одновременно он присутствует в нескольких местах. Он лез повсюду, хватал все, что попадалось под руку, задавал вопросы и, не дожидаясь ответа, мчался дальше. Особенно приглянулся ему черный факсовый аппарат, стоявший на столе. Он был новый, поэтому директор им очень дорожил. Когда ребенок потянулся к нему в десятый раз, директор не выдержал и сделал ребенку замечание, но тот не реагировал. В глазах у мамы, которая привела сына на консультацию, застыл испуг, и она только страдальчески повторяла: «Валерик, не надо... Валерик, не трогай...»

Когда мальчик впервые появился у нас, ему уже было семь лет — пора в школу, но тогда о ней и речи не было — ребенок не мог спокойно просидеть и двух минут. Сейчас он вполне сносно учится в третьем классе. Совместными с врачом-психоневрологом усилиями нам все же удалось скорректировать поведение мальчика. Управлять такими детьми трудно, но можно. Как же отличить гиперактивного ребенка от своевольного?

Гиперактивный ребенок искренне не хочет сдержаться, но не может. В его поведении нет злого умысла — он собой действительно не владеет. Наоборот, это им владеют противоположные желания, неосознанные влечения, тревога, страх, агрессия. Он подобен щепке, влекомой неизменно куда бурным потоком. Известно, куда бурный поток несет, так и каждый ребенок может на какое-то время стать неуправляемым, но для гиперактивного ребенка это не редкие эпизоды, а привычное со-

стояние. (Кстати, по оценкам ученых, мальчиков среди гиперактивных детей больше, чем девочек.)

Своевольные же дети вполне могут сдерживаться, но не считают это нужным. При незнакомых людях они ведут себя гораздо спокойнее, чем с домашними. А если где-нибудь капризничают, например в магазине, когда им отказывают в очередной покупке, то просто оттого, что уверены в своей безнаказанности: мама при посторонних не посмеет их наказывать. Но если вдруг получают отпор, то быстро отступают.

Гиперактивные дети на людях ведут себя гораздо хуже, чем дома: контакты с чужими людьми действуют на них растормаживающе. В отличие от своевольных (строптивых) детей, умеющих манипулировать родными, неуправляемый ребенок не преследует каких-то конкретных целей, он вовсе не хочет «щекотать» нервы родителям и искренне не понимает, к чему могут привести его действия. Например, он может выбежать на проезжую часть, играть с острыми предметами и т.д.

Гиперактивным детям обычно ставят диагноз — минимальная мозговая дисфункция. Это остаточные явления органического поражения головного мозга, возникшего, например, при тяжелом токсикозе или при резус-конфликте, когда ребенок еще находился в утробе матери, или во время родов. Задаваться вопросами *в кого он такой?* и *кто виноват?* бесполезно, наследственность здесь ни при чем, и винить никого не стоит. Лучше сплотиться вокруг «трудного» малыша и сделать все, чтобы исправить его поведение.



По моему убеждению, самый трудный детский возраст — вовсе не переходный, а от года до двух с половиной лет, когда малыши уже бегают, им все интересно, они всюду лезут, но соображения у них еще маловато. Большинство детей этого возраста находятся в постоянном движении, а матери — в постоянном напряжении. К трем годам ребенок обычно становится спокойнее. Матери гиперактивных детей и после трех лет не могут расслабиться ни на минуту.

Помню, в три года моему младшему сыну Феликсу сделали небольшую операцию, и он сутки вынужден был провести в постели. Когда разрешили встать, он сделался неуправляемым. Ничего не слыша и не видя, он с быстротой звука носился по коридору, и его лицо, обычно лукавое и смущенное, напоминало застывшую маску. Я испугалась. Пыталась взять его на руки — он вырывался, отбиваясь ногами и руками. Сколько продолжалась наша борьба, я не помню, но когда ребенок наконец затих, я была совершенно измучена. Феликс спал, а я с ужасом думала: «Неужели это повторится снова?» К счастью, наутро его гиперактивность исчезла как наваждение.

В зависимости от особенностей собственной психики, матери реагируют на подобный стресс, особенно если он постоянный, по-разному. У одной включается защитное торможение: «конь-огонь» будет стоять на голове, но ее это вроде бы не касается. Другая мама, наоборот, все время на чеку, нервничает и передает свою нервозность ребенку. Оба стиля поведения неправильны, неконструктивны.

Как же вести себя с гиперактивным ребенком? Самый оптимальный вариант — когда родители безоговорочно принимают своего ма-

лыша. Беззаветно любят его, но проявляют при этом, скажем так, ласковую строгость. И об этом имеет смысл поговорить подробнее.

Прежде всего надо понимать, что такой ребенок болен. Но классический образ больного прямо противоположен — ребенок лежит в постели, он вял и пассивен. Этот стереотип настолько прочно внедрен в наше сознание, что мы не можем от него отрешиться и не видим в поведении гиперактивного ребенка болезнь, поэтому и предъявляем к нему те же требования, что и к здоровому.

Далее, необходимо максимально упорядочить его жизнь. Как никому другому, ему нужно строго соблюдать режим дня. Здесь родители должны проявить твердость и решимость. Полезно вывесить на стене подробный распорядок дня и апеллировать к нему, как к данности, не зависящей от вашей воли. На многих дошкольников это действует мобилизующе. При этом следует делать поправку на то, что у гиперактивного ребенка, как у автомобиля со слабыми тормозами, «тормозной» путь длиннее обычного. Поэтому, если пора заканчивать игру, не требуйте, чтобы он это делал немедленно, а предупредите заранее, что время истекает. Вообще таким детям приходится напоминать все по несколько раз. Это их особенность, с которой необходимо считаться.

Особо возбудимому ребенку следует тщательно дозировать впечатления. Избыток впечатлений, даже приятных и ярких, для него тоже вреден. Но совсем лишать его развлечений и походов в интересные места нельзя. Однако, если родители видят, что ребенок начинает перевозбуждаться, лучше сразу уйти. При этом неважно, что вы не дос-



его. Но  
... так,  
... этом име-  
... подробнее.  
... понимать, что  
... Но классиче-  
... прямо противо-  
... лежит в постели,  
... Этот стереотип  
... внедрен в наше  
... е можем от него  
... дим в поведении  
... ребенка болезнь,  
... яем к нему те же  
... здоровому.  
... имо максимально  
... изнь. Как никому  
... о строго соблю-  
... Здесь родители  
... вердость и реши-  
... ывесить на стене  
... рядок дня и апел-  
... как к данности, не  
... ей воли. На многих  
... о действует моби-  
... ом следует делать  
... о у гиперактивного  
... омобиля со слабы-  
... «тормозной» путь  
... го. Поэтому, если  
... игру, не требуйте,  
... лал немедленно, а  
... ранее, что время  
... е таким детям при-  
... ать все по несколь-  
... особенность, с кото-  
... считаться.  
... удимому ребенку  
... о дозировать впе-  
... ок впечатлений, да-  
... рких, для него тоже  
... ем лишать его раз-  
... олов в интересные  
... однако, если родите-  
... ребенок начинает пе-  
... лучше сразу уйти.  
... что вы не дос-

смотрите спектакль или цирковое представление. Пообещайте ребенку, что придете еще раз. Пусть у него сохранятся приятные воспоминания о том, где вы были вместе.

Строгая дисциплина требуется и от родителей. Они должны привык-

нуть говорить размеренно и успокаивающе, без раздражения. Это очень важный аспект домашней терапии. Важно научиться «ловить» тот момент, когда гиперактивный ребенок начинает болезненно возбуждаться. Это требует от родителей особого внимания, но его вполне возможно натренировать — ведь когда-то вы умели по плачу своего малыша точно определять его желания. Поймав момент перевозбуждения, постарайтесь отвлечь ребенка, усадите его к себе на колени и, покачивая, как марионетку, пошепчите ему в такт что-нибудь успокаивающее и приятное. Повторение слов создает ритм, слегка завораживает, а телесный контакт с мамой хорошо расслабляет.

Детей 4-5 лет ■ минуты возбуждения полезно вовлекать в диалог на постороннюю, но интересующую ребенка тему. Задавайте простые вопросы, требующие простых ответов. С любыми детьми важно существовать в режиме диалога, а с гиперактивными — особенно. К сожалению, именно с ними взрослые, как

правило, изъясняются в режиме команд либо раздражаются длинными эмоциональными монологами.

Работая с гиперактивными детьми, нужно обращать особое внимание на обучение не счету или письму, а осмыслению происходящего, учить

думать, правильно интерпретировать свои действия, мысли и чувства, а также чувства других людей. Для этого очень хорошо подходит домашний кукольный театр — ролевая игра с игрушками. Она дает возможность ребенку оценить и свое поведение, и поведение окружающих, отрепетировать правильные, адекватные модели поведения. В ку-



кольных сценках можно проигрывать самые разные ситуации, вызывающие у ребенка психологические трудности. Сценки по ходу действия должны усложняться, становиться более разнообразными, обрастать сказочными или приключенческими подробностями.

Детский сад гиперактивным детям противопоказан. Лучше даже и не пробовать, чтобы не наносить ребенку душевную травму. Ему вообще нельзя общаться с большим количеством детей. Приглашайте домой одного, максимум двух детей и держите игры под контролем, чтобы при необходимости быстро вмешаться и



не дать разгореться конфликту. Но как же приучать его к коллективу? Всеу свое время. Для гиперактивного ребенка важнее всего общение с ласковой, терпеливой мамой.

Обучая и развивая ребенка, его нужно обязательно заинтересовать самим процессом. Его интересы очень нестойки. В силу своих особенностей он не может долго удерживать внимание на одном деле. Поэтому необходимо чередовать виды деятельности, привносить в процесс что-то новое, подкрепляя его интерес самыми разными способами.

Тот самый Валерик, с которого начался мой рассказ о гиперактивных детях, не мог удерживать свое внимание больше нескольких минут, поэтому мы с ним устраивали многочисленные перерывы в занятиях, разрешали просто побегать, а когда он подбегал к столу, там каждый раз «возникало» что-то новое: игрушки, рисунки, книжки. Но главная цель оставалась неизменной: я тренировала его внимание, учила диалогу. Постепенно паузы укорачивались, Валерик становился усидчивее, и когда его включили в группу детей, он неплохо выдерживал получасовые занятия.

Поскольку у всех гиперактивных детей очень рассеянное внимание, нужно постараться, чтобы во время занятий их ничего не отвлекало. Американский врач Д.Рэншоу советует при работе с такими детьми оставлять письменный стол совсем пустым и ставить его у однотонной стены, а также избегать при оформлении детской комнаты или детского уголка ярких красок и сложных орнаментов. Школьники должны готовить уроки в полной тишине, а малышам не следует давать сразу много игрушек.

С гиперактивными детьми нужно быть очень внимательными и в мягкой форме объяснять обычные нормы поведения. Но все равно, пока ребенок не приобретет собственного опыта, предупреждения взрослых на него не действуют. Классический пример: малыш упорно тянется к горячему чайнику или кастрюле с кипятком. Можно сто раз повторять слово «нельзя», но все-таки лучше, соблюдая максимум осторожности, дать ему потрогать горячий чайник — малыш почувствует боль. Такой урок большинство детей усваивают с первого раза.

Частая ошибка родителей и педагогов заключается в том, что от гиперактивного ребенка требуют одновременно сосредоточенности, усидчивости и внимания, то есть возлагают на него триединую задачу, с которой не каждый взрослый в состоянии справиться. А ведь именно эти качества у детей в дефиците.

Гораздо полезнее тренировать каждое качество в отдельности. Если вы предлагаете ребенку игру, требующую сосредоточения, не ограничивайте его в активных движениях. Развивая усидчивость, не требуйте активного внимания. И наоборот, когда ребенок учится быть внимательным, не нагружайте его интеллектуально. Ну и конечно, гиперактивным детям надо давать возможность выплеснуть свою энергию. Приобщайте их к разным видам спорта, учите их танцевать, кататься на коньках, отведите в бассейн. Но не следует записывать их в спортивные секции, где тренеры ориентированы на достижение результатов и добиваются жесткой дисциплины — для таких детей это будет чрезмерной нагрузкой, вредной для здоровья. ■



Татьяна Яковлева

# НОВЫЙ ГОД: старые традиции



Почему мы так дорожим своими новогодними традициями? Может быть, у нас просыпается генетическая память? Ведь наши предки так же, как и мы, под Новый год наряжали елку, усаживались за праздничный стол, загадывали желания, так же верили, что

в новом году они исполнятся...

Если это так, то легко предположить, что генетическая память у всех людей на планете общая, ведь по своей сути новогодние обычаи разных народов очень похожи. Есть, конечно, отличия, и даже очень яркие, но есть и прямые совпадения. На протяжении веков многие традиции заимствовались, кочевали от одного народа к другому. И даже наш любимый Дед Мороз не уникален



В христианском мире Новый год неразрывно связан с Рождеством. Правда, некоторая путаница в летоисчислении привела к тому, что у западных христиан Рождество празднуется в конце декабря (как правило, 25-го), а у восточных — в начале января (7-го).

На Руси в старые времена Рождество также справляли раньше Нового года. Считалось, что всю рождественскую неделю должно быть изобилие на столе. У зажиточных крестьян и мещан все праздничные дни на столе стояла свиная голова, подавались жареная свинина, заяц в горшочке и каша в тыкве.

В канун Рождества жгли костры, что было отголоском языческих представлений о возрождении Солнца. Считалось, что к таким рождественским кострам приходят обогреться вставшие из могил усопшие.

Рождественским утром вся семья отправлялась в церковь, а вечером собиралась за столом, на который выставляли кутью (крупяную кашу с изюмом). Перед новогодним ужином насыпали на стол семена ржи, пшеницы, овса. Во время ужина хозяин открывал дверь или окно и впускал в дом Мороза Васильевича — «прадедушку» Деда Мороза, чтобы тот отведал кутьи, раздобрился и весной не посылал заморозков на поля.

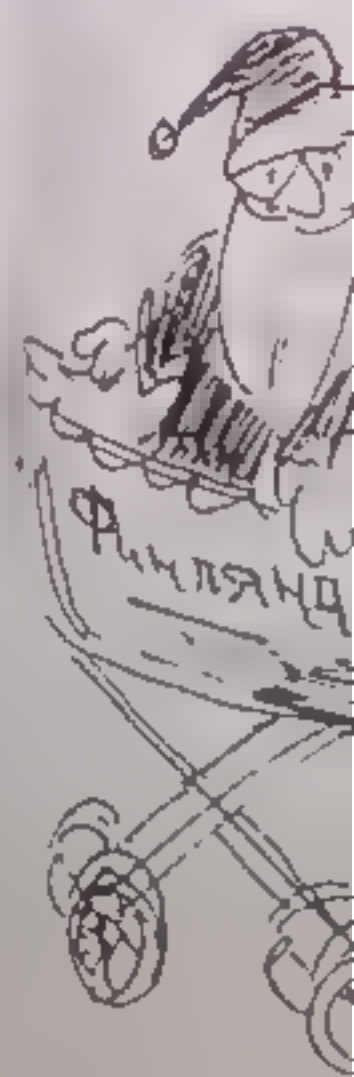
Праздник Нового года на Руси подразделялся на два периода: *святые* вечера (до первого января) и *страшные* вечера (после первого января). Народ верил, что в первые дни Нового года «нечисть» приобретает особую силу, творит бесчинства, наносит вред. Чтобы оградить себя от злых сил, над дверями и окнами ставили знак в виде креста. Поэтому Новый год вызывал и радость, и душевный трепет.

Магия любого *начала* (как *начнешь*, так и пойдешь) стала основой целого свода правил поведения в Новый год. Нельзя было в этот день делать тяжелую и грязную работу, ссориться. Полагалось вернуть долги (чтобы не пришлось это делать весь год), простить обиды. Одеваться следовало во все новое и даже многократно переодеваться, чтобы весь год быть с обновлениями. Накануне праздника выбрасывали всю битую посуду, мыли окна и зеркала.

Потом Новый год стали связывать с весной — началом возрождения природы и ожиданием нового урожая, какое-то время его приход отмечали 1 марта. Но это продолжалось недолго. В XIV веке Московский церковный собор постановил отсчитывать Новый год от 1 сентября.

И только в 1699 году Петр I, возвратившись из путешествия по Европе, повелел «перестать дурить головы людям и считать Новый год повсеместно с первого января. А в знак доброго начинания и веселья поздравлять друг друга с Новым годом, желая в делах благополучия и в семье благоденствия. В честь Нового года учинять украшения из елей, детей забавлять, на санках катать с гор. А взрослым людям пьянства и мордобоя не учинять — на то других дней хватает». Кстати, когда сам Петр I садился за новогоднюю трапезу, он выставлял перед дворцом разные кушанья и чаны с пивом и вином для простого люда.

По указу Петра I москвичи впервые украсили свои дома ветками сосны, ели и можжевельника по образцам, которые были выставлены в царском гостинном дворе. На них вешали конфеты, фрукты, орехи и да-





же овощи. Но в русских селах елка стала символом Нового года не сразу — особым почетом у нашего народа всегда пользовалась белоствольная березка.

Первая официально наряженная ель засветилась огнями только в 1852 году в Петербурге в помещении Екатерининского (ныне Московского) вокзала. Вообще, обычай наряжать елку пришел к нам из Германии. Считалось, что ель — священное дерево. Круглый год оставаясь зеленой, она олицетворяла бессмертие и вечную молодость. Ее шишки считались символами здоровья. Существовало поверье, что в вечнозеленых елях скрываются духи, и, чтобы их умиротворить, надо сделать им подношения. Ель выбирали покрепче да побольше, обвешивали ее игруш-

ками, а верхушку украшали «вифлеемской звездой». Вокруг елки водили хороводы. Разрешалось залезать на елку и доставать игрушки. После того как празднество заканчивалось, оставшиеся игрушки снимали и раздавали детворе. Праздника ожидали с нетерпением, ведь он был самым веселым и радостным в году.

Главным героем новогоднего праздника в России когда-то был старик с суровым характером — Дед Трескун, Мороз Васильевич. Со временем он заметно подобрел, получил имя Деда Мороза, да и появляться стал не один, а с внучкой — Снегурочкой. Одевался как русский крестьянин — в долгополую шубу, подпоясанную кушаком. В таком виде, с подарками за спиной русского Дедушку Мороза ждут дети и сейчас.

**Доброго дедушку с подарками ждут  
в разных странах мира —  
пусть он одет иначе и носит другое имя**

**Финляндия**



Решением ООН с 1984 года Лапландия официально провозглашена «Землей Деда Мороза». Как бы его ни называли — по-европейски Санта-Клаусом, по-русски Дедом Морозом или по-фински Йоулупукки, — письмо любого жителя Земли, маленького или взрослого, дойдет до него по адресу: Финляндия, 96930, Полярный круг.

В день Рождества вся семья утром украшает елку и дом, днем многие идут в храмы, а потом — в любимую каждым финном сауну. Вечером все собираются за праздничным столом. Главный рождественский напиток — глинтвейн. Традиционное рождественское блюдо — особым способом приготовленная и запеченная ветчина. К ней подается морковная или рисовая каша, причем с секретом. Тому, в чьей тарелке окажется один-единственный миндальный орешек, весь год будет везти абсолютно во всем.

У финских детей долгое время существовало поверье, что Йоулупукки приносит не только подарки, но и розги. Свой визит он начинал с вопроса: «Есть ли в этом доме непослушные дети?» Но сейчас этот элемент воспитания



исчез, про розги никто не вспоминает и подарки достаются всем — и озорникам, и паинькам. Незамужние девушки бросают через плечо башмачок. Если он упадет носком к двери — быть свадьбе.

## АВСТРАЛИЯ



Новогодние торжества в Австралии проходят весьма экзотично. Поскольку в это время года здесь в самом разгаре лето, местный Дед Мороз появляется на пляжах Сиднея в плавательном костюме на ярко украшенном серфинге. Но некоторые традиции Старого Света соблюдаются и здесь: Дед Мороз обязательно носит белую бороду, а на голове у него красная шапочка с помпоном.

В новогодний вечер принято собираться большими компаниями в публичных местах под открытым небом, где происходит салют. Особенностью австралийской новогодней ночи является... отсутствие таковой. У австралийцев принято просыпаться в 5-6 утра, невзирая на выходные или праздники, и ложиться спать не позже 10 вечера, так что в новогоднюю ночь в 00.10 все уже в постели.

## БОЛГАРИЯ

В Болгарии с последим ударом часов уходящего года во всех домах на 3 минуты гаснут огни: это время новогодних поцелуев, которые заменяют тосты. Если за столом кто-то чихнет, все радуются — говорят, это приносит удачу.

## ВЕЛИКО-БРИТАНИЯ



Перед тем как собраться за праздничным столом, вся семья идет в церковь. Дети заказывают подарки у Father Christmas (буквально: Отца Рождества). Ему пишут письмо с подробным перечислением пожеланий и бросают его в камин. Дым из трубы должен доставить этот список прямо по назначению.

Традиционным новогодним напитком на Британских островах считается пунш. Его состав неоднократно менялся на протяжении веков, но всегда включал пять компонентов, почему и получил такое название (оно произошло от индийского «панча» — пять). Обычно в него входят два алкогольных и три безалкогольных напитка — любое виноградное вино (часто шампанское), водка или ром, чай, сахар, лимонный сок. Пунш варится в серебряной кастрюле. Для всех народов Британских островов было характерно и обильное угощение на Новый год. Считалось, что это сулит изобилие в течение всего года.

Дом принято украшать ветками остролистника и омелы белой. По обычаю, раз в году в канун Рождества мужчины получают право поцеловать любую девушку, оставившуюся под такой веткой.

Одна из древних традиций, идущих еще от викингов,



— сжигать рождественское полено. На Рождество спиливается дерево, которое весь год вылеживается и как следует просыхает. А на следующее Рождество его вносят в дом и сжигают в камине. Считается, что если оно догорает полностью — это к счастью, а если гаснет, не прогорев до пепла, хозяев ожидают неприятности.

В Италии рождественские торжества заканчиваются появлением Бефаны — маленькой старушки-ведьмы с большими выступающими вперед зубами и крючковатым носом, в остроконечной шляпе, длинном плаще и дырявых шерстяных чулках. Послушным и добрым детям она приносит шоколад, а маленьким проказникам набивает чулок крошечными черными угольками. Передвигается она пешком, на метле или на лошади. По древней легенде, Бефана, будучи родом из Вифлеема, якобы встретила на своем пути волхвов, спешивших с подарками к новорожденному Иисусу. Она захотела отправиться с ними, но получила отказ. Вместо этого ей было предложено пойти по свету и одаривать подарками всех ребятишек — и послушных, и непослушных, что она и стала делать.

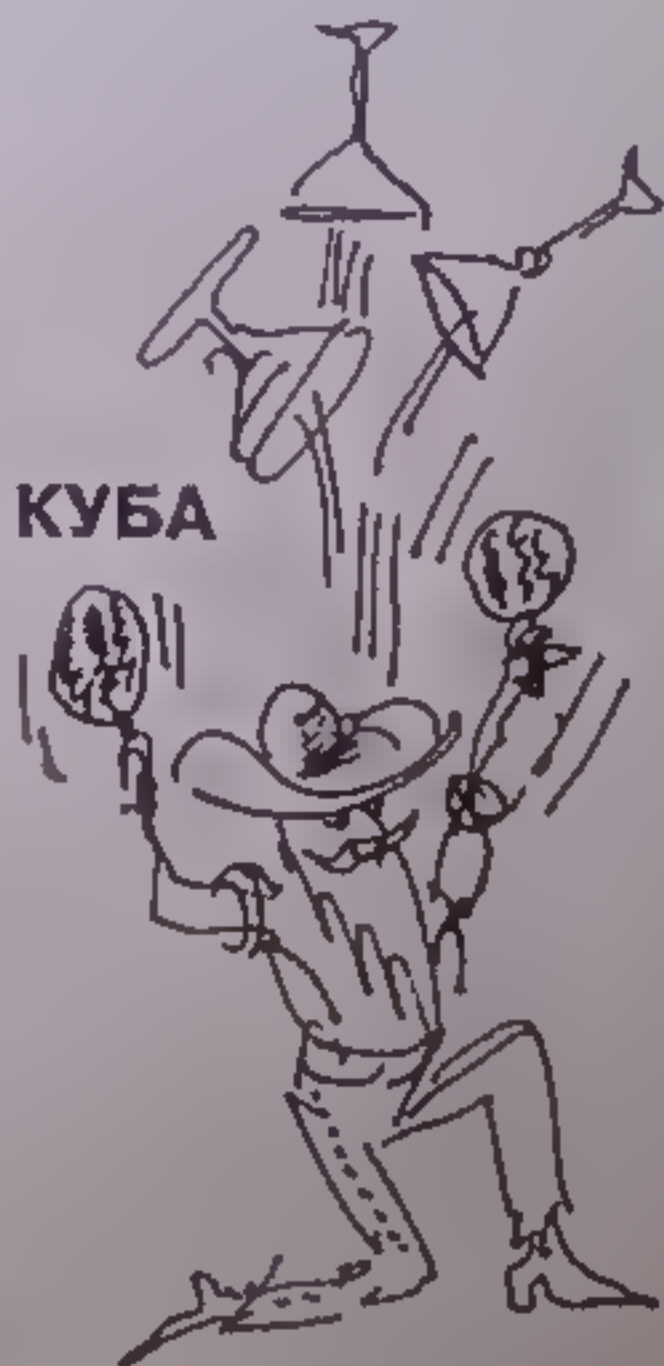
В канун Нового года именно по настоянию Бефаны не лишённые чувства юмора итальянцы расправляются со всяким старьем, накопившимся за год. Из окон на мостовую летит все, что под руку попадет: мебель, посуда, одежда... Случается, и громадный шкаф с диким грохотом рухнет наземь. Темпераментные итальянцы считают: чем больше выбросишь вещей, тем больше богатства принесет наступающий год.

По народным поверьям, в новогоднюю ночь могут происходить разные чудеса. Некоторые из них связаны с водой. В Италии рассказывают легенду о чуде: вода в одной из речушек в полночь под Новый год на мгновение замирает и становится золотой.

По традиции, итальянцы в новогоднюю ночь едят виноград, засохший в гроздьях, — ярко-желтые изюмины напоминают золотые монеты. По народному поверью, чем больше их съешь, тем счастливее станешь в новом году, ведь виноград — символ благополучия, здоровья, долголетия.

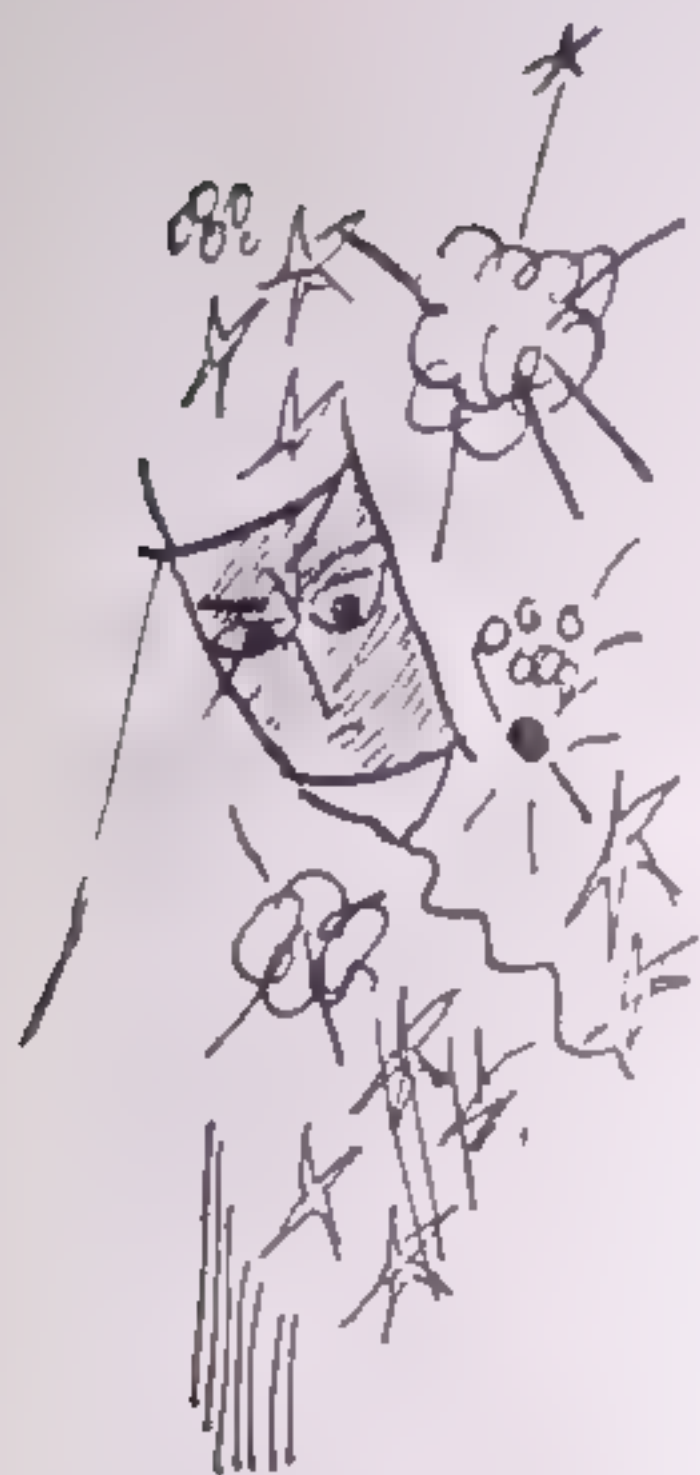
На Кубе перед Новым годом все наполняют бокалы водой, а когда часы бьют двенадцать, выплескивают ее через открытые окна на улицу в знак того, что старый год счастливо закончился. Кубинцы желают друг другу, чтобы и Новый год был таким же ясным и чистым, как вода. И разумеется — счастливым! Часы в Новый год на Кубе бьют только 11 раз. Поскольку 12-й удар приходится как раз на первые секунды Нового года, часам дают отдохнуть и спокойно встретить праздник вместе со всеми.

## ИТАЛИЯ





## КИТАЙ И ЯПОНИЯ



В Китае Новый год отмечается в конце января — начале февраля. Основное отличие китайской новогодней традиции — поклонение предкам. Их портреты полагается развешивать в комнате, где проходит праздник.

Ни одна новогодняя церемония не обходится без оглушительных взрывов хлопушек и ракет. В давние времена хлопушками служили стволы бамбука — они лопаются при горении с громким треском. В первые дни Нового года строго-настрого запрещалось ругаться и использовать бранные выражения.

Тот, кто попадет в Китай на Рождество, прежде всего заметит «Деревья Света» — аналог нашей елочки. Они украшены по-восточному яркими и изысканными фонариками, цветами, гирляндами.

Дети вывешивают на стены домов чулки в надежде на то, что Дун Че Лао Рен (Дедушка Рождество) положит в них свои дары.

В Японии вместо Деда Мороза основной герой новогоднего праздника — бог Хотейшо с глазами на... затылке.

Традиционное рождественское меню японцев — рис, бобы, грибы и бамбук. И конечно, традиционный крепкий напиток сакэ.

На Рождество у японцев принято развешивать у своих домов на высоких шестах пучки соломы и поджигать их, чтобы отпугивать злых духов.

## РУМЫНИЯ

Под Новый год в Румынии принято запекать в пироги маленькие сюрпризы — мелкие монетки, фигурки, колечки и даже стручки горького перца... Если найдешь в пироге кольцо, то, по старинному поверью, Новый год принесет тебе много счастья. А если перец? Все посмеются над обладателем такой находки — ему же останется только всплакнуть.

## ФРАНЦИЯ



На Рождество во Франции принято изображать само рождение Христа. В витринах магазинов в эти дни можно увидеть маленькие ясли, агнцев, глиняные фигурки, изображающие младенца Иисуса. Эти символические изображения здесь называют «сантонс».

Французские малыши знают, что рядом с Пэром-Ноэлем (местным Дедом Морозом) всегда находится бдительный Пэр-Фуэттар (буквально: Дед с розгами), который никого не бьет, но следит за их поведением и советует Пэру-Ноэлю, какие подарки тот должен подарить.

Раньше в память об огне, который был зажжен, чтобы обогреть младенца Иисуса, было принято символически сжигать полено. Этот обычай трансформировался в другой — выпекать торт, по виду напоминающий полено. Торт называется *Buche de Noel* и подается только после полуночной мессы. Французы любят подавать на праздничный стол запеченную свиную голову, фаршированного гуся, индейку с каштанами, устрицы и паштет.



## НОВОГОДНИЕ САЛАТЫ СО ВСЕГО СВЕТА

### Болгарский салат

5 помидоров, 2-3 зеленых болгарских перца, 2-3 зубчика чеснока, маленькая луковица, 200 г брынзы, соль, черный перец, растительное масло.

Брынзу мелко покрошить, помидоры и лук порезать полукольцами, сладкий перец — соломкой, чеснок раздавить с солью и перцем. Все перемешать, заправить растительным маслом.

### Восточный салат

350 г отварной говядины, 250 г свежей капусты, 2 вареных картофеля, 150 г консервированного горошка, 200 г майонеза, 1 яблоко, чернослив, 100 г зелени, 2 сваренных вкрутую яйца, соль, перец, лимонная кислота, растительное масло.

Капусту порезать соломкой, посолить, поперчить, подкислить лимонной кислотой или соком лимона, нагреть на плите, чтобы осела, добавить 1 ст. ложку растительного масла, перемешать. Мясо нарезать поперек волокон, смешать с капустой, черносливом, горошком, яйцами, натертым яблоком, картофелем (нарезанным кубиками), залить майонезом.

### Японский салат

1 стакан риса, 2 стакана воды, 250 г вареной говядины, 1-2 апельсина, сок лимона, соль.

Для соуса: 1 желток, по 1 ч. ложке горчицы и сахара, 1 ст. ложка уксуса, 1/3 л растительного масла, 1 апельсин, 1 ст. ложка кукурузной муки, 1/2 ч. ложки соли.

Рис вымыть и сварить, отки-

нуть на дуршлаг и облить холодной водой. Желток, горчицу, сахар, уксус, соль хорошо взбить венчиком, прибавить постепенно растительное масло (получится домашний майонез). Сок апельсина залить водой (1:7) и в этой воде развести кукурузную муку, вскипятить и сейчас же смешать с майонезом. Рис, кубики мяса и измельченные дольки апельсина перемешать, сбрызнуть лимонным соком, заправить соусом. Подавать салат в холодном виде.

### Английский салат

0,5 кг вареного куриного филе, 4 соленых огурца, 200 г маринованных или соленых грибов, 250 г майонеза.

Куриное филе разобрать на волокна, огурцы и грибы мелко нарезать, все перемешать, заправить майонезом.

### Кубинский салат

200 г отварной свинины, 200 г консервированного ананаса, 300 г консервированного горошка, 1 вилочек салата.

Для приправы: 400 мл соуса тартар, 1 ст. ложка соевого соуса, соль, перец.

Салат промыть и обсушить. Отложить несколько листьев для того, чтобы выложить ими салатницу. Остальные листья мелко порезать. Свинину и ананас нарезать кусочками и смешать с салатом и горошком. Приготовить приправу, смешав все ингредиенты.

Салатницу выложить листьями салата, положить в нее салат, залить сверху приправой и слегка встряхнуть.



Алла Юнина

# Лунная гимнастика

*В этом номере вы познакомитесь с упражнениями, которые Иоганна Паунггер и Томас Поппе рекомендуют выполнять в те дни, когда Луна проходит последние зодиакальные знаки — Водолея и Рыб*

Итак, круг замкнулся: от Овна до Рыб Луна проходит полный цикл — все двенадцать зодиакальных созвездий. Как вы уже знаете, каждый участок тела «подчинен» определенному знаку Зодиака. Руководствуясь законами движения Луны, вы имеете возможность в течение месяца последовательно тренировать все части тела, начиная с головы (Овен) и заканчивая стопами (Рыбы), причем в наиболее благоприятное время.

Надеюсь, что вы уже начали выполнять лунную гимнастику и смогли почувствовать, как она гармонизирует жизнь, помогая глубже понять потребности своего тела.

Лунная гимнастика дает хороший шанс изменить отношение не только к собственному здоровью, но и к самому себе. Для этого требуется немного — ежедневно уделять несколько минут своему телу. Если вы не считаете свой организм достойным того, чтобы тратить на него эти несколько минут, то рано или поздно сама природа вынудит вас взять тайм-аут на несколько дней или недель. И это мо-

жет произойти в самый неподходящий момент. Но если вы заинтересовались лунной гимнастикой и уже начали заниматься, то вам не о чем беспокоиться: перед вами открывается дорога к новой жизни.

Тем, кто решил последовать советам Иоганны Паунггер и Томаса Поппе, напоминаю: перед каждым комплексом, рекомендуемым для того или иного знака Зодиака, надо обязательно выполнять три основных упражнения, описанных в пятом номере журнала.

## Луна в знаке Водолея

Энергия этих дней оказывает влияние на голени, голеностопный сустав и вены. Предлагаемые упражнения являются прекрасной профилактикой расширения вен.

1-е упражнение. Стоя, подвигай-



Рис. 1

Окончание. Начало в №5-11 за 2005 г.



# Ика

которые Иоган-  
в те дни, когда  
Водолея и Рыб

амый неподходя-  
ли вы заинтересо-  
настикой и уже на-  
о вам не о чем бес-  
вами открывается  
ни.

последовать со-  
аунггер и Томаса  
о: перед каждым  
омендуемым для  
ака Зодиака, надо  
лнять три основ-  
писанных в пятом

## е Водолея

дней оказывает  
и, голеностопный  
длагаемые упраж-  
е прекрасной профи-  
ния вен.  
е. Стоя, подвигай-

те ступнями вверх-вниз — носки  
вверх, пятки вверх и т.д. — 7 раз  
(рис. 1). Ноги в коленях не сгибайте.  
Сначала для сохранения равнове-  
сия при выполнении упражнения  
можно на что-нибудь опираться.

2-е упражнение. Наклонитесь  
вперед, не сгибая коленей, рас-  
слабьтесь и дайте телу возможность  
под действием силы тяжести сво-  
бодно опускаться вниз (рис. 2). Го-  
лова без напряжения свисает между  
руками, кончики пальцев медленно



Рис. 2

приближаются к полу. Движение  
продолжается до тех пор, пока вы не  
почувствуете напряжение бедрен-  
ных и икроножных мышц. Выполняя  
это упражнение, не забывайте о  
том, что ваша цель не в том, чтобы  
коснуться пальцев ног как можно  
быстрее, а в том, чтобы расслабить-  
ся и позволить телу самому двигать-  
ся вниз. Выполнять 3 раза по 7 се-  
кунд. Выдох — при возвращении в  
исходное положение.

3-е упражнение. Лягте на спину и

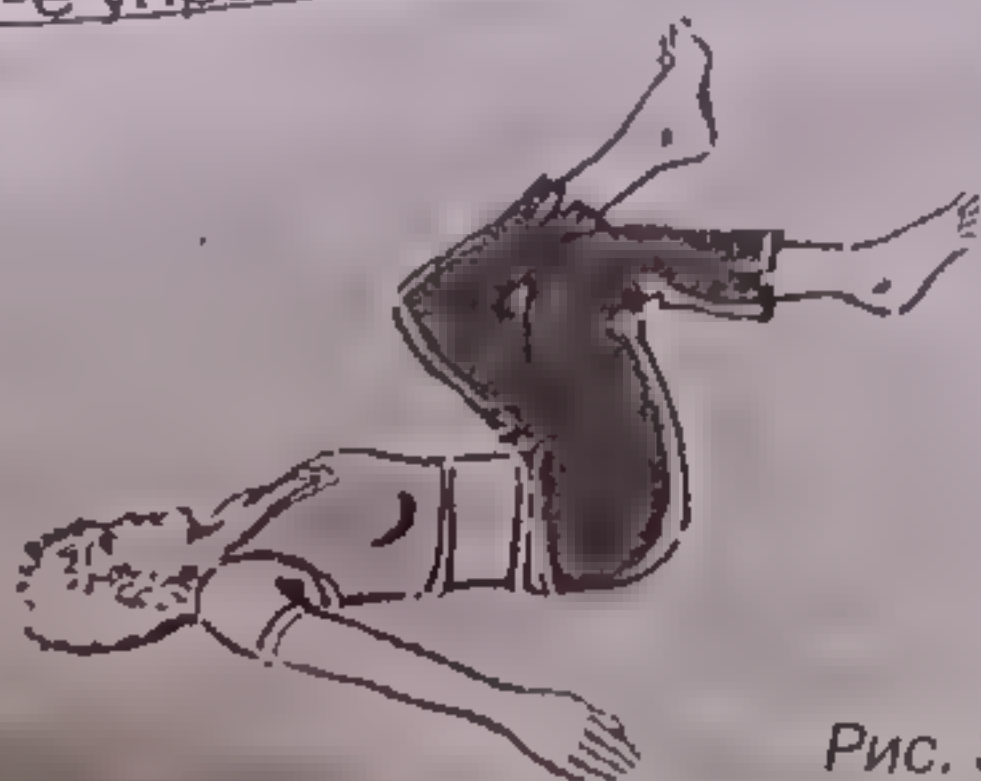


Рис. 3

делайте «велосипед», пока это дос-  
тавляет вам удовольствие (рис. 3).  
Дышите медленно и равномерно, в  
такт движениям. После «велосипе-  
да» ненадолго упритесь ногами в  
стенку, чтобы поддержать работу  
вен.

Что вы еще можете сделать. Вы-  
полняйте ходьбу на месте перед  
зеркалом. В конце полезно лечь на  
спину, ненадолго приподнять ноги и  
массирующими движениями вте-  
реть в них любое масло, стимули-  
рующее выведение шлаков.

В дни Водолея часто воспаляют-  
ся вены на ногах. Если позволяет  
время, несколько раз в день втирайте  
в приподнятые ноги какую-нибудь  
подходящую фитомазь, например на  
основе окопника. Если у вас склон-  
ность к расширению вен, постарай-  
тесь в такие дни меньше стоять.

При ночных судорогах в ногах  
поднимайте вверх пятки или пальцы  
ног. Часто причиной судорог бывает  
недостаток магния. Восполнить его  
можно, изменив питание или прини-  
мая биодобавки с магнием.

## Луна в знаке Рыб

Эти дни оказывают влияние на  
ступни и пальцы ног. На подошве за-  
канчиваются все меридианы тела.  
Массируя биологически активные  
точки (место выхода меридианов),  
можно оказывать целебное и про-  
филактическое воздействие на лю-  
бой орган, а массируя всю стопу —  
на весь организм. Давление при  
массаже должно быть не слишком  
сильным, но про-  
должительным —  
в течение не-  
скольких минут.

1-е упражне-  
ние. Поднимать  
предметы (ручку,



Рис. 4





носок и т.д.) пальцами ног (рис. 4). Таких предметов должно быть не меньше семи, или один предмет надо поднимать семь раз. Если появилась небольшая судорога, прервитесь и приподнимите пальцы вверх. Во время этого упражнения и трех последующих дышать следует равномерно и глубоко.

2-е упражнение. Выберите самый медленный способ продвижения вперед, какой вам только придет в голову. Например, попытайтесь



Рис. 5

пройти целый метр, «захватывая» пол пальцами и каждый раз скользя вперед на один сантиметр (рис. 5). Сначала выполняйте это упражнение на ковре, потому что сразу делать его на голом полу больно.

3-е упражнение. Двигайте пальцами ног вверх и вниз (поочередно каждой ногой) столько



Рис. 6

ко, сколько можете (рис. 6). Китайцы, например, выполняют это упражнение 99 раз. Если у вас проблемы с кровообращением или по утрам вы чувствуете вялость, помимо дней Рыбы «ходить» пальцами ног можно в любой день.

4-е упражнение. Сядьте или лягте на спину. Положив правую ногу на левую, делайте круговые движения правой ступней сначала по часовой стрелке, затем против нее — по 7 секунд в каждую сторону (рис. 7). Поменяйте ноги и повторите упражнение. Выполняйте его столько раз, сколько вам хочется.

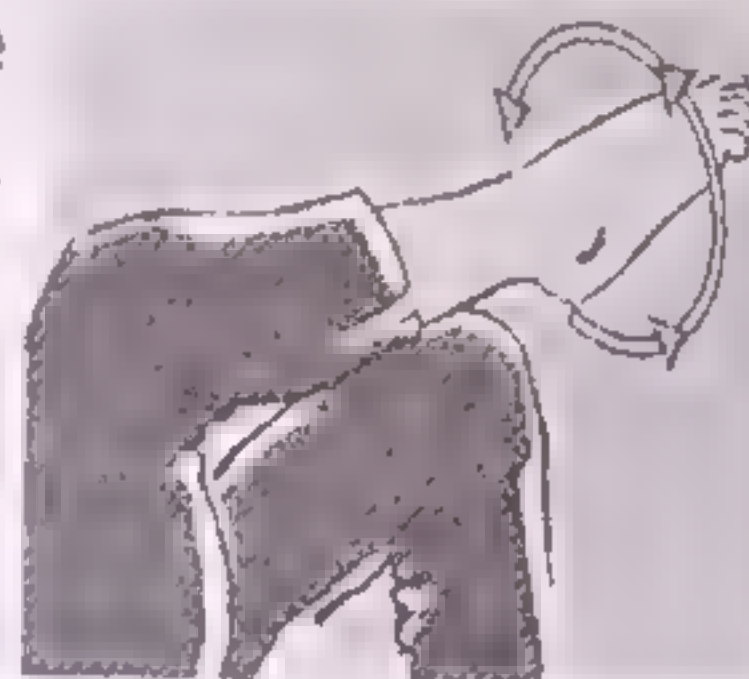


Рис. 7

Что вы еще можете сделать. Для профилактики простудных заболеваний полезно, не снимая обуви, приподнимать и опускать пальцы ног, как будто вы хотите схватить ими какой-нибудь предмет. Возникающее при этом сильное давление на определенные точки кончиков пальцев стимулирует движение энергетических потоков в организме. ■

## ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ

Январь, 2006 г.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31														



рис. 6). Китай-  
яне решают это уп-  
равляя у вас пробле-  
мой или по ут-  
раченности, помимо  
пальцами ног



вой стрелке, за-  
7 секунд в каж-  
Поменяйте ноги  
ние. Выполняйте  
лько вам хочется.  
жете сделать. Для  
рудных заболева-  
имая обуви, при-  
ть пальцы ног, как  
атить ими какой-  
озникающее при  
ение на опреде-  
ков пальцев сти-  
е энергетических  
е.

Бабин Андрей. Синдром гадкого утенка. №11 (психология)

Без подробностей. №1-9,11

Белов Евгений. Болезнь вышивальщиц. №11 (туннельная нейропатия)

Блюмфельд Валерий. Опальный портрет. №1 (А.И.Герцен)

Блюмфельд Валерий. *Опальный портрет. №1* (А.И.Толстой)  
Блюмфельд Валерий. *Выдержка — полтора века. №2* (Н.В.Гоголь)  
Блюмфельд Валерий. *"Иди!" "Жизнь за царя"? №3*

Блюмфельд Валерий. *Выдержка — полтора века*. №2 (1981)  
Блюмфельд Валерий. *"Иван Сусанин" или "Жизнь за царя"*? №3  
(М.И.Глинка) *Высказ. №4*

Блумфельд Валерий. Тургенев и Виардо. №4  
Издана Гончаров

Блюмфельд Валерий. Тургенев и Виардо. №1  
Блюмфельд Валерий. Любовь Ивана Гончарова. №5

Блюмфельд Валерий. Любовь Ивана Гончарова. №5  
Блюмфельд Валерий. Как убийственно мы любим... №6 (Ф.И.Тютчев)

Блюмфельд Валерий. О, как убийственно мы любим. №7 (А.П.Чехов)

Блумфельд Валерий. Жизнь по-чеховски. №7 (А.П.Чехов)  
Блумфельд Валерий. Великий затворник. №8 (П.И.Чайковский)  
Блумфельд Валерий. Пустынный градский. №9 (А.М.Горький)

Блумфельд Валерий. Великий затворник. №8 (П.И.Чайковский)  
Блумфельд Валерий. Блудножитель Петроградский. №9 (А.М.Горький)  
Блумфельд Валерий. Блудножитель №1 (психология)

Блюмфельд Валерий. Пустынножитель Петроградский

Бочаров Борис. Прекрасное чувство новизны. №2 (фитнес)

Бочаров Борис. Модный образ жизни. №2 (Фитнес),  
Бочаров Борис. Пора есть квашеную капусту. №4

Бочаров Борис. Весна: пора еств к

Бочаров Борис. Весна. пер. №5  
Бочаров Борис. О пользе яиц. №9 (психология)  
Бочаров Борис. Судьбой на устах. №10 (капусту, №10)

Бочаров Борис. С улыбкой на устах. №9

Бочаров Борис. Осень. 1991. №11 (школа питания)

Валхар Светлана. Чайные традиции. №1

Васильев Борис. Метод XI В. №12  
Борисова Татьяна. Проблема: вросший ноготь. №12  
Борисова Татьяна. Помогите, доктор! №1 (врач и пациент)

Васильева Татьяна. Проблемы  
Ворвицкая Елена. Здравствуйте, доктор! №5 (психология)

Витамин от одиночества. №5 (психология)  
Игорь. Болотные рыцари. №8 (фитотерапия)

Витамин от одинок...  
Владимиров Игорь. Болотные рыцари...  
...Елена. Что лечит гомеопатия? №10

Воронкова Елена. Что лечит...

Гай Давид. Шунтирование по-американски. №3  
Александр. Диагноз: колит. №8-9

Гай Давид, Шунь. Диагноз: колит. №8-9  
Гармаев Александр. Не кормите паразитов  
... Александр. Шитовидка жевает йод

Гармаев Александр. Не кормите паразитов! №10 (гельминты)

Гарцумян Елена. Микрофлора красоты. №4 (советы дерматолога)



Герасимчук Елена. *Как лечить микоз?* №11  
 Гомберг Михаил, Анискова Инна. *Небесзобидная папиллома.* №1  
 Горайнова Людмила. *Варикоз — болезнь семейная.* №1  
 Грибков Олег. *Спасение от псориаза.* №2  
 Грибков Олег. *Мобильник — благо или зло?* №3  
 Грибков Олег. *Интерпретатор почерка.* №3 (психология)  
 Грибков Олег. *Учитесь не болеть.* №4  
 Грибков Олег. *Уставшие от жизни.* №4 (суицид)  
 Грибков Олег. *Концерт вместо таблеток.* №5 (психотерапия)  
 Грибков Олег. *Гепатит без прикрас и страшилок.* №9  
 Грибков Олег. *Поля магнитные.* №9 (экология)  
 Гришин Александр. *Простатит Дон Жуана и Дон Кихота.* №11  
 Гущин Андрей. *С нежностью об устах.* №8 (косметология)

Демкин Сергей. *Глазам требуется помощь.* №1 (офтальмология)  
 Дружинин Борис. *Игра как лечение.* №9 (детская травма)  
 Дурманов Николай. *Мечта толстяка.* №5 (ожирение)

Ефимова Валентина. *Мороз — целитель.* №2-3 (криотерапия)  
 Ефимова Валентина. *«ЭДАС» — гармония здоровья.* №2 (гомеопатия)  
 Ефимова Валентина. *Хлеб «Добряк».* №5  
 Ефимова Валентина. *Доктор, проверьте мой резонанс!* №6 (метод биорезонанса)  
 Ефимова Валентина. *Импульс, возвращающий молодость.* №6 (миостимуляция)  
 Ефимова Валентина. *Новое в стоматологии.* №7-8  
 Ефимова Валентина. *Море, воздух и песок.* №8  
 Ефимова Валентина. *Слёзы среди лета.* №8 (аллергия)  
 Ефимова Валентина. *Доступная йога.* №9  
 Ефимова Валентина. *Ювелирный подход к позвоночнику.* №10 (мануальная терапия)  
 Ефимова Валентина. *Истина — в еде.* №11 (антираковые продукты)  
 Ефимова Валентина. *Болезнь воли.* №11-12 (алкоголизм)  
 Ефимова Валентина. *Очищение в кедровой бочке.* №12 (фитоцентр «Прасковья»)

Жуйков Семен. *Как я стал закаленным.* №2

Календарь православных постов и праздников. №2  
 Каукин Альберт. *Массажер в ваших руках.* №1  
 Кашницкий Савелий. *Разум или сердце?* №4 (психология)  
 Кекелидзе Зураб. *Компьютер — друг аутиста.* №8  
 Кириллова Юлия. *Здравоохранение по-австралийски.* №6  
 Кияс Галина. *Не подкладывайте свинью козлу отпущения.* №1 (афоризмы)



Козлов Геннадий. Храп: неудобство или болезнь? №2  
Козлов Геннадий. Рецепт от бессонницы. №3-4  
Козлова Вера. На приеме в «Аконите». №1 (гомеопатия)  
Козлова Вера. У ребенка — ангина. №3  
Козлова Вера. Чай, полезный всем. №4 (фитотерапия)  
Консультация специалиста.

№1 (фарингит)

№2 (кандидоз)

№3 (гипертония)

№4 (желчнокаменная болезнь)

№5 (желудочно-кишечные заболевания)

№6 (слабительные средства)

№7 (питание при диабете)

№8 (реакция Манту)

№9 (гепатоз)

№10-11 (гипотиреоз)

№12 (трахеобронхиальная дискинезия)

Коршунов Сергей. Мышцы растягиваются — тело отдыхает. №4 (фитнес)

Коэффициент эрудиции. №1-12

Кротков Андрей. Живущие внутри себя. №3 (аутизм)

Кротков Андрей. Не только простатит. №4 (мужские болезни)

Кротков Андрей. Мы и наши предки. №7

Круть Сергей. Жизнь с глаукомой. №3

Круть Сергей. Такое призвание — спасать людей. №6 (о Е.Ю.Кузьминой-Караваевой)

Крылов Илья. Болезнь Меньера. №2

Кузнецова Галина. Кефир, йогурт или простокваша? №7-8

Курбатов Александр. Инсульт можно предвидеть. №3

Курбатова Татьяна. Круг нашей жизни. №9-10 (психология возраста)

Лапис Георгий. Спокойной ночи! №1 (идеальная спальня)

Ломакин Ростислав. Домашний массаж. №7

Лунный календарь №4

Мадджио Кэрл. Пластика лица. №3-6

Макунин Дмитрий. Вам предстоит операция? №11 (советы)

Манохина Наталья. Эффект апельсиновой корки. №10 (целлюлит)

Мануйлов Борис. Лекарства из березы. №4

Матвеев Сергей. Проблема чистой воды. №3 (экология)

Маховская Ольга, Шираев Эрик. Психология ревности. №2

Медведев Жорес. Друг или враг? №12 (холестерин)

Миронова Зоя. Крайний прыжок. №8 (звезды медицины)

Миронова Зоя. Невзятая высота Валерия Брумеля. №11

Морозов Василий. Энергия солнца. №10 (БАД «Радахлорофилл»)

Муравьев Валерий, Егорова Елена. Гриб для императора. №6 (шии-таке)



**Н**асонова Валентина. *Болезнь преклонного возраста.* №10 (остеоартроз)  
Николаева Нина. *Жизнь и мысли Альберта Швейцера.* №3

**О**рлова Нина. *Профессия: домашняя хозяйка.* №2

**П**еганов Юрий. *Стретчинг у стены.* №5 (фитнес)

Передерин Валерий. *Синдром неожиданного богатства.* №8  
(психология)

Петелина Виктория. *Ошибки в воспитании.* №1 (семья)

Пирогов Илья. *Секреты здоровых зубов.* №1

*Поможем друг другу.* №1-12

Порецкая Татьяна. *Любовь в стиле эпохи.* №5-8

Порецкая Татьяна. *Любовь и медицина.* №9

Поспелов Владимир. *Кисельная история.* №4 (питание)

Поспелов Владимир. *Поцелуй холостяка.* №5 (крапива)

Поспелов Владимир. *Как загорать?* №7

Поспелов Владимир. *Пища для гениев.* №8

**Р**акитина Раиса. *Автобусная гимнастика.* №6 (фитнес)

Рожкова Людмила. *Метод сжигания проблем.* №9 (психология)

**С**амохина Нина. *Берегите почки.* №2 (нефрит)

Самохина Нина. *Солнечный витамин.* №5 (витамин D)

Самохина Нина. *Еда для балерин.* №6 (шпинат)

Самохина Нина. *Поджелудочные страдания.* №7 (панкреатит)

Самохина Нина. *Хочешь пить — ешь арбуз.* №9 (питание)

Самохина Нина. *Нитраты съедобные и несъедобные.* №10

Самохина Нина. *Чем шире талия, тем меньше здоровья.* №12 (ожирение)

Сахарчук Татьяна. *От чего умер Моцарт?* №10 (отеки)

Синицина Марина. *Рубины на ветке.* №11 (калина)

Сконечная Ада. *Шопен и Жорж Санд.* №11

Скрипалев Владимир. *До трех — на всю жизнь.* №4-9, 11 (школа развития)

Спендиаров Рубен. *Ленивая весна.* №3 (психология)

Спендиаров Рубен. *Жвачка: за и против.* №11

Сумароков Дмитрий. *Записки шунтированного, или Палата № 13.* №1

Сумароков Дмитрий. *Записки шунтированного, или Жизнь после операции.* №2 (кардиология)

Сумароков Дмитрий. *Нет сил? Проверьте давление.* №4 (гипотония)

Сумароков Дмитрий. *Миф о дефиците кислоты.* №8 (кисотно-щелочной баланс)

Сумароков Дмитрий. *Правда о ферментах.* №9

**Т**арасов Евгений. *Искусство семейной ссоры.* №4

Тарасов Евгений. *Как выйти из депрессии.* №10

Томилина Наталья. *Очки — защита, а не украшение.* №7



Травникова Елена. Спаржа по-калифорнийски. №5  
Травникова Елена. Сиреневые облака. №6 (сирень)  
Травникова Елена. Забытые игры. №7 (подвижные детские игры)  
Травникова Александра. Кому улыбается госпожа Удача? №11  
(психология)  
Турищев Сергей. Загадочная болезнь витилиго. №6

Чечилова Светлана. Лечебные бусины. №1 (четки)

Шабельникова Вера. Операция: до и после. №1 (онкология)  
Шабельникова Вера. Мы и другие. №12 (проблемы общества)  
Швец Светлана. Легкокрылые корсары. №9 (укусы насекомых)  
Шишова Татьяна. Как научить ребенка постоять за себя? №2  
Шишова Татьяна. Гиперактивный ребенок. №12  
Шпаков Александр. Антибиотики внутри нас. №9  
Шульц-Кольрауш Л. Гимнастика в ванне. №4 (фитнес)

### Энциклопедия «БЗ!».

- №1 (мочекаменная болезнь)
- №2 (острые респираторные заболевания у детей)
- №3 (острые респираторные заболевания у взрослых)
- №4 (остеохондроз)
- №5 (панкреатит)
- №6 (подагра)
- №7 (простатит)
- №8 (псориаз)
- №9 (радикулит)
- №10 (туберкулез)
- №11 (цистит)
- №12 (язвенная болезнь)

Юнина Алла. Лунная гимнастика. №5-12

Яковлева Татьяна. Как похудеть, чтобы не поправиться? №1-3 (диета)  
Яковлева Татьяна. Какой у вас резус? №7 (резус-фактор)  
Яковлева Татьяна. Красота требует не жертв, а заботы. №11 (женщина)  
Яковлева Татьяна. Узелки на ладонях. №12 (контрактура Дюпюитрена)  
Яковлева Татьяна. Новый год: старые традиции. №12  
Яраева Валентина. Неусидчивый ребенок. №6  
Яраева Валентина. Всё в одном флаконе. №11 (БАД «Полифит»)  
Яраева Валентина. Путь к сердцу проходит через нос. №12 (обоняние)



## Эти книги жители России могут заказать по почте:

- 002 Стив Шенкман "ГОСПОДИН Р. и Я" — 55 руб. 41 коп.  
(твердый переплет, 15х21,5 см, 112 стр. с ил.)
- 003 Татьяна Абрамова "КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ" — 51 руб. 93 коп.  
(мягкая обложка, 14х21 см, 190 стр. с ил.)
- 004 Академик Амосов "ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ" — 44 руб. 93 коп.  
(мягкая обложка, 14х21 см, 190 стр. с ил.)

### Можно заказать по почте и уже вышедшие журналы:

«Будь здоров!» — 33 руб. 28 коп.; «60 лет — не возраст» — 31 руб. 45 коп.  
(информацию об имеющихся в редакции выпусках см. на стр. 95).  
Цены указаны с учетом почтовой пересылки заказной бандеролью (без учета авиатарифа).

Заполните бланк заказа, вписывая в каждую клетку одну букву или цифру, и вырежьте бланк

Бланк заказа									
почтовый индекс				область (край)					
район									
город (поселок деревня село)								а/я	
улица (квартал проезд, переулок, бульвар, тупик, шоссе, линия)				дом		корпус		квартира	
фамилия				имя					
отчество				код города		телефон			
кол - во экз.				003 "Кодекс здоровья"		кол - во экз.			
002 "Господин Р. и Я"				004 "Преодоление старости"					
"Будь здоров!"									
(№ выпуска, год издания, кол-во экз.)									
"60 лет - не возраст"									



# Извещение



**Сбербанк России**

Форма № ПД-4

ЗАО «Шенкман и сыновья»

(наименование получателя платежа)

7729081593

(ИНН получателя платежа)

№ 40702810200000000153

(номер счета получателя платежа)

«АПР - Банк» (ОАО) г.Москва

(наименование банка и банковские реквизиты)

№30101810400000000632

БИК 044552632

Заказ книг и журналов

(наименование платежа)

Дата \_\_\_\_\_ Сумма платежа: \_\_\_\_\_ руб. \_\_\_\_\_ коп.

Плательщик (подпись) \_\_\_\_\_

Кассир

ЗАО «Шенкман и сыновья»

(наименование получателя платежа)

7729081593

(ИНН получателя платежа)

№ 40702810200000000153

(номер счета получателя платежа)

«АПР - Банк» (ОАО) г.Москва

(наименование банка и банковские реквизиты)

№30101810400000000632

БИК 044552632

Заказ книг и журналов

(наименование платежа)

Дата \_\_\_\_\_ Сумма платежа: \_\_\_\_\_ руб. \_\_\_\_\_ коп.

Плательщик (подпись) \_\_\_\_\_

Квитанция

Кассир

Впишите в форму ПД-4 (на обороте) свои данные (Ф.И.О., адрес), а также название книги; название, номер и год выпуска журнала (в строках "наименование платежа"). Для краткости указывайте книгу номером: 002, 003, 004 (см. стр. 92), а название журнала — сокращенно: "Бз!", "60 лет".  
Например: 002 — 2 экз.; "Бз!" №5, 99 г. — 3 экз.; "60 лет" №3, 01 г. — 1 экз.

Вырезав квитанцию, оплатите ее в любом отделении Сбербанка.  
Вышлите копию этой квитанции вместе с заполненным бланком заказа по адресу: **111673 Москва, а/я №70, "Будь здоров!"**.

по вопросам почтовой пересылки звоните по телефону:

**(095) 701-15-08**



**Информация о плательщике:**

(Ф.И.О., адрес плательщика)

(наименование платежа)

**Информация о плательщике:**

(Ф.И.О., адрес плательщика)

(наименование платежа)

## Коэффициент эрудиции

### ОТВЕТЫ

1. Большой мост Сэто-Охаси, соединяющий острова Хонсю и Сикоку, Япония (1980-90-е гг.)
2. Мост Васко да Гама, Лиссабон (1998 г.)
3. Мост Риальто, Венеция (1591 г.)
4. Мост Пон-дю-Гар, Франция (19 г. до н.э.)
5. Тауэрский мост, Лондон (1823-1831 гг.)
6. Цепной мост, Будапешт (1849 г.)





# НАРОДНОЕ РАДИО

**ЛЮДИ  
СЛУШАЮТ**

в Москве	612кГц	в Мурманске	68,21МГц
в Самаре	729кГц	в Краснодаре	68,72МГц
в Орле	72,83МГц	в Новороссийске	66,41МГц
в Вологде	71,42МГц	в Горно-Алтайске	68,00МГц

Дважды в месяц журнал «Будь здоров!» - гость «Народного радио»  
Слушайте передачи о здоровье!

## Журналы поступают в продажу в московские киоски и магазины:

- ✓ "Путь к себе", Ленинградский пр-т, 10а
- ✓ "Логос-М", ☎ (095) 974-21-31
- ✓ ДМ-Пресс, ☎ (095) 933-30-62
- ✓ "Мир экологии", ул. Дербеневская, 11а
- ✓ "Медицинская книга", Комсомольский пр-т, 25, ☎ (095) 245-39-27
- ✓ "Помоги себе сам", Волгоградский пр-т, 46/15, ☎ (095) 179-10-20

В редакции есть выпуски

журнала "Будь здоров!" за 1997-2005 гг.:

№12 за 1997 г.; №6-9 за 1998 г.; №4-8, 10-12 за 1999 г.;

№1, 4-10 за 2000 г.; №1-12 за 2001 г.; №1-12 за 2002 г.;

№1-12 за 2003 г.; №1-12 за 2004 г.; №1-12 за 2005 г.

и "60 лет — не возраст" №1-4, 6 за 2001 г.; №1-4 за 2002 г.;

№1, 2 за 2003 г.; №2-5 за 2004 г.; №1, 3-12 за 2005 г.

а также книги:

Н.Амосов **"ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ"**

С.Шенкман **"ГОСПОДИН Р. И Я"**

Т.Абрамова **"КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ"**

Украинские читатели могут заказывать журналы по адресу:

✉ 61023 Харьков. До востребования.

Вычисенко Виталию Петровичу

☎ (10380) 57-7000-959



Федеральная служба почтовой связи РФ																																																																	
<b>АБОНЕМЕНТ</b> на <span style="border: 1px solid black; display: inline-block; width: 100px; height: 20px;"></span> журнал (индекс издания) <b>“БУДЬ ЗДОРОВ!”</b>																																																																	
(наименование издания)										Количество комплектов																																																							
на 2006 год по месяцам																																																																	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12																																																						
Куда																																																																	
(почтовый индекс)						(адрес)																																																											
Кому																																																																	
(фамилия, инициалы)																																																																	
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td colspan="2"></td> <td colspan="2"></td> <td colspan="2"></td> <td colspan="2"><b>ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА</b></td> </tr> <tr> <td>пв</td> <td>место</td> <td>ли-тер</td> <td>на</td> <td colspan="4"><span style="border: 1px solid black; display: inline-block; width: 100px; height: 20px;"></span></td> </tr> <tr> <td colspan="3"></td> <td>журнал</td> <td colspan="4">(индекс издания)</td> </tr> <tr> <td colspan="8"><b>“БУДЬ ЗДОРОВ!”</b></td> </tr> <tr> <td colspan="8">(наименование издания)</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">Стои-мость</td> <td colspan="2">подписки</td> <td colspan="2">руб</td> <td colspan="2">коп</td> <td rowspan="2">Количество комплек-тов</td> </tr> <tr> <td colspan="2">пере-адресовки</td> <td colspan="2">руб</td> <td colspan="2">коп</td> </tr> </table>																		<b>ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА</b>		пв	место	ли-тер	на	<span style="border: 1px solid black; display: inline-block; width: 100px; height: 20px;"></span>							журнал	(индекс издания)				<b>“БУДЬ ЗДОРОВ!”</b>								(наименование издания)								Стои-мость	подписки		руб		коп		Количество комплек-тов	пере-адресовки		руб		коп	
						<b>ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА</b>																																																											
пв	место	ли-тер	на	<span style="border: 1px solid black; display: inline-block; width: 100px; height: 20px;"></span>																																																													
			журнал	(индекс издания)																																																													
<b>“БУДЬ ЗДОРОВ!”</b>																																																																	
(наименование издания)																																																																	
Стои-мость	подписки		руб		коп		Количество комплек-тов																																																										
	пере-адресовки		руб		коп																																																												
на 2006 год по месяцам																																																																	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12																																																						
Куда																																																																	
(почтовый индекс)						(адрес)																																																											
Кому																																																																	
(фамилия, инициалы)																																																																	

**В следующем номере:**

ЗИМА: ПОЗАБОТЬТЕСЬ ОБ ИММУНИТЕТЕ  
 ТРАНСГЕННЫЕ ПРОДУКТЫ — ЗЛО ИЛИ БЛАГО?  
 ЛЕКАРСТВО ОТ СТАРОСТИ  
 ЗДОРОВЬЕ СУХИМ ПАЙКОМ  
 ЧТО ДОЛЖНА ЗНАТЬ МАМА?

Материалы, помеченные знаком ☐, печатаются на правах рекламы.

Подписано к печати 10.11.05. Свидетельство ПИ № 77-3853 от 30.06.00. Формат 60х90/16  
 Цена свободная. Тираж 105.000 экз. Заказ № 5387.

Отпечатано с готовых диапозитивов издательства.

ОАО "Тверской полиграфический комбинат"

170024, г. Тверь, проспект Ленина, 5. Телефон: (0822) 44-42-15

Интернет/Home Page - [www.tverpk.ru](http://www.tverpk.ru) Электронная почта (E-mail) - [sales@tverpk.ru](mailto:sales@tverpk.ru)



Фото Виктора Голуба





С новым  
годом!


Фото Виктора Голуба

кламы.

60x90/16

цветок.ru





ДЕКАБРЬ

№12/2005

## Инжир в молоке

4 сушеных плода залить стаканом молока, кипятить 10 минут, настаивать час. Пить по полстакана 3 раза в день при нефрите, малокровии, мочекаменной болезни. При бронхите, трахеите, ангине полезно за 2 часа до сна съесть плоды и выпить молоко маленькими глотками.

ЗДОРОВЬЕ МОСКВА



Специализированный  
медицинский справочник  
8787-1-787 [www.euroaddress.ru](http://www.euroaddress.ru)



# ЗДОРОВЬЕ

№1  
2006

100  
страниц  
о самом  
главном

ХОЧУ СОБАКУ!



Грипп и я

Витамин С:  
мифы  
и реальность

Трансгенные  
продукты –  
зло или благо?

Что бы такое  
съесть,  
чтобы похудеть?







**Взгляд  
в будущее**



Ежемесячный журнал  
№1 (151), январь, 2006 г.  
Основан 5.1.1993 г.  
Выходит с июля 1993 г.

Издатель — ЗАО  
"Шенкман и сыновья"

Журнал основан  
Стивом Шенкманом

Директор  
Борис Шенкман

Главный редактор  
Вера Шабельникова

Редакционный совет  
Виктор Ахломов  
Борис Бочаров  
Андрей Ильницкий  
Владимир Найдин  
Нина Самохина  
Галина Шаталова

Обозреватели  
Татьяна Абрамова  
Валентина Ефимова

Редактор  
Елена Травникова

Отдел распространения  
Татьяна  
Сыромятникова

Верстка  
Галина Немтинова

Рисунки  
Адольфа Скотаренко

Адрес редакции:  
Москва, 127018  
Суцевский вал, д.5,  
строение 15

Телефон/факс:  
710-72-61

Электронная почта:  
[budzdorov@msk.tsi.ru](mailto:budzdorov@msk.tsi.ru)

© "Будь здоров!", 2006 г.

Татьяна Абрамова  
Требуются люди с эмоциональным  
интеллектом .....2

Нина Самохина  
Зима: позаботьтесь об иммунитете .....6

Борис Бочаров  
Грипп и я .....13

Жорес Медведев  
Витамин С: мифы и реальность .....19

Валентина Ефимова  
Трансгенные продукты — благо или зло? ....26

Рубен Спендиаров  
Здоровье сухим пайком .....31

Татьяна Васильева  
Болят? Сделайте упражнение. ....36

Владимир Поспелов  
Острый супчик для гипотоников .....40

Татьяна Абрамова  
Что бы такое съесть, чтобы похудеть? .....44

Поможем друг другу .....48

Консультация специалиста .....50

Валерий Передерин  
Как лечить геморрой .....53

Варвара Пискорская  
Что должна знать мама .....57

Татьяна Абрамова  
Люблю я макароны .....64

Коэффициент эрудиции .....69

Яна Краповническая, Николай Хомицкий  
Хочу собаку! .....70

Без подробностей .....76

Валерий Передерин  
Сладость праздника и горечь похмелья .....78

Татьяна Яковлева  
Татьянин день — праздник студентов .....81

Татьяна Порецкая  
Верная Галя .....86



Татьяна Абрамова

# Требуются люди с эмоциональным интеллектом

Мир становится все более технологичным, и, чтобы преуспеть в жизни, надо обладать развитым интеллектом. Эмоции отодвинулись на второй план. Воспитание чувств, которому уделялось так много внимания в XIX-XX веках, потеряло свою актуальность. Еще недавно такие рассуждения казались логичными, но сейчас социальные психологи видят в них серьезную ошибку. В этой новой ситуации мы пытаемся разобраться вместе с московским психологом Галиной Викторовной Грубальской.





М — Как вы думаете, — спрашивает Галина Викторовна, — почему не все золотые медалисты оправдывают надежды родителей и педагогов? Почему люди с высоким уровнем IQ не всегда становятся хорошими специалистами? Дело в том, что методика расчета этого коэффициента интеллекта не учитывает многих параметров, жизненно важных для дальнейших перспектив человека.

Чем бы мы ни занимались, мы прежде всего взаимодействуем друг с другом. И истинный ключ к успеху, как считают психологи, имеют те люди, которые обладают способностью к общению. А это уже — область эмоций. Ведь полноценное общение возможно только при готовности к сопереживанию.

Способность сопереживать, доброжелательное отношение к миру и людям психологи называют эмпатией. Казалось бы, это свойство дано нам от рождения. Маленький ребенок легко откликается на чужую беду. Он не пробежит мимо птички, которую поразила кошка. Видя плачущего друга, присядет рядом и тоже зальется слезами. Но позже непосредственность эмоций утрачивается, дети начинают отличать собственные переживания от чужих. И чтобы эмпатия сохранилась, надо учить их сопереживанию — умению ставить себя на место другого, проникаться его эмоциями. А для этого человек должен быть достаточно развитым эмоционально.

Галина Викторовна выделяет несколько уровней эмоционального развития личности.

Во-первых, необходимо уметь разбираться в собственных эмоциях, поскольку именно чувства нередко определяют важнейшие

решения, включая выбор профессии или спутника жизни. Люди, не осознающие, что творится в их душе, часто делают ошибки, которые ведут к жизненным поражениям.

Во-вторых, своим внутренним миром надо научиться управлять. Не давать власти отрицательным эмоциям, таким как страх, зависть, раздражение, гнев, злость. Только позитивная мотивация стимулирует творческий потенциал и работоспособность — два качества, ведущие к успеху.

В-третьих, собственные эмоции надо научиться контролировать. Инфантильный человек импульсивен, склонен к порывам, а на глубокие чувства и ответственные решения его не хватает.

Многие люди, сумевшие добиться жизненных успехов, обладают очень ценной чертой характера — самодисциплиной. Стремление к самодисциплине формируется тоже в детстве. Галина Викторовна рассказала мне о любопытном исследовании, длившемся 16 лет и доказавшем, что уже в раннем детстве люди способны сдерживать свои порывы.

На первом этапе этого эксперимента перед четырехлетним ребенком клали шоколадную конфету в яркой обертке и оставляли одного, но с условием: если он не съест ее сразу, а потерпит до прихода взрослых, то получит еще одну конфету.

Искушение вызывало у детей внутренний конфликт. Чтобы не видеть лакомства, одни малыши закрывали глаза и даже пытались уснуть. Другие же не могли удержаться и, оставшись в одиночестве, отправляли конфету в рот.

Когда этим ребятам исполнилось 20 лет, их снова собрали и



подробно расспросили о том, как они живут. Выяснилось, что те, кто в раннем детстве умел сдерживать сиюминутные желания, хорошо адаптировались в обществе. Они были увереннее в себе, спокойнее, легче справлялись с трудностями. Воспитанный с детства самоконтроль позволил им ставить перед собой все более трудные и ответственные задачи и добиваться успеха.

Те, кто в детстве не устоял перед искушением конфетой, развивались иначе. Эти молодые люди хуже адаптировались в обществе, не умели отстаивать свои интересы, плохо переносили стрессы. Некоторые из них, мучаясь неуверенностью, постоянно завидовали окружающим, нервничали, раздражались, вступали в конфликты и проигрывали.

Результаты этих исследований, подытоживает Галина Викторовна, позволяют сделать вывод: способность противостоять разного рода соблазнам и искушениям, а также умение выждать подходящий момент для принятия ответственных решений — основа жизненного успеха. Для достижения цели нужна выдержка, которая зависит от эмоциональной подготовленности. Иными словами, эмоциональная состоятельность, позволяющая жертвовать сиюминутными благами ради больших достижений, расширяет возможности самореализации.

Слушая Галину Викторовну, я подумала, что мы выбираем не только между сиюминутными благами и будущими достижениями. Еще труднее дается нам другой выбор — между своим и чужим благом. Он всегда был не прост, а в наше время, когда у людей появилось столько соблазнов,

кажется, вообще утратил актуальность. Мы живем в век индивидуализма, стремимся прежде всего к собственному благу.

— За что жестоко расплачиваемся, — подхватывает мои слова Галина Викторовна. — По мере ослабления связей с другими людьми мы все сильнее страдаем от одиночества и изоляции. Дефицит сопереживания и взаимопомощи ведет к душевным страданиям. Альтруистическое, то есть направленное на благо других, поведение — это не только моральный принцип. Это — необходимость и целесообразность. Эмпатия и готовность сотрудничать со всеми, с кем сводит жизнь, — единственно возможная норма цивилизованного общества. Я бы сказала так: настало время людей с развитым эмоциональным интеллектом.

Последняя фраза Галины Викторовны несколько озадачивала. Интеллект — способность мыслить, познавать, эмоциональность — способность чувствовать. Но как их соединить? На память пришло выражение, мелькнувшее в воспоминаниях Горького о Толстом. Лев Николаевич, за что-то критиковавший Горького, закончил разговор словами: «Сердце у вас умное!». Так великий писатель соединил интеллект с эмоциями. А что понимают под эмоциональным интеллектом современные психологи?

— Эмоциональный интеллект — это такое сочетание интеллекта и эмоций, при котором человек способен разбираться в своих и чужих чувствах, считаться с окружающими и строить с ними отношения на основе доверия и сопереживания. Это позволяет людям легче взаимодействовать друг с другом в коллективе, реализовывать





свои способности и не мешая творческому проявлению других.

Давайте вспомним, как ведут себя дети во время игры, — предложила Галина Викторовна. — Одни лидируют, другие подчиняются — это зависит от характера. Но психологов интересует еще и то, как ребенок вписывается в коллектив. Оказывается, лучше всего это делают те дети, которые, включаясь в игру, не стремятся сразу навязывать свои правила. Сначала они внимательно следят за чужой игрой и подмечают ее правила. Потом стараются как можно точнее им следовать. И только закрепив свое позитивное положение внутри коллектива, делятся собственными планами. Это — прообраз так называемого социально-компетентного поведения: сначала сотрудничество с подчинением чужим правилам, а затем попытка предложить свои конструктивные идеи. Согласитесь, для такого подхода требуется уме-

ние слышать и понимать окружающих, то есть эмпатия.

В современном обществе наметилась новая тенденция. Появилась потребность в людях, обладающих эмоциональным интеллектом. Для крупных компаний, где множество сотрудников с разными характерами и взглядами совместными усилиями решают сложные задачи, это необходимое условие. Специалисты по подбору кадров с помощью хитроумных тестов формируют коллектив именно по этому признаку. Со временем тому, кто из всех сил стремится заявить о себе, не считаясь с потребностями и чувствами окружающих, будет трудно найти престижную работу, каким бы хорошим специалистом он ни был.

Правда Галина Викторовна или нет, покажет время. А я не удивлюсь, если увижу в газете такое объявление: «Требуется люди с эмоциональным интеллектом». ■ 5



# ЗИМА: позаботьтесь об иммунитете

Зимой природа и человек, как ее частичка, должны сохранить силы для весенней активности. Но именно в это время года в организме снижается обмен веществ, истощается запас витаминов и минеральных веществ, уменьшается сопротивляемость инфекциям. Иными словами, слабеет иммунитет. Как же поддержать жизненные силы зимой?

Слово «иммунитет» происходит от латинского «*immunitas*» — буквально: освобождение от чего-либо. В медицине под иммунитетом понимается одновременно и свобода, и защита. Иммунная система способна распознавать появление в организме всего чужеродного, например возбудителей инфекционных заболеваний, и мобилизоваться на эффективное их удаление или уничтожение с целью сохранения здоровья и жизнеспособности. Но не только с внешними врагами борется иммунитет. Известно, что в любом здоровом организме каждую секунду погибают старые клетки и возникают новые, в частности и клетки-мутанты, например раковые. Потенциально за секунду их могло бы образоваться от 10 до 100 миллионов, что, естественно, может привести к гибели организма, но мудрая природа этого не допускает — на помощь приходит иммунитет. Он защищает организм и от собственного брака — неполноценных белков и клеток.

Иммунная система имеет свои органы и специальные клетки. К иммунным органам относятся костный мозг, вилочковая железа (тимус), селезенка, кишечник (в том числе аппендикс), миндалины, аденоиды, лимфатические узлы, система кровеносных и лимфатических сосудов. Их объединяет общая работа, которая построена по системе «свой — чужой», то есть по принципу: «сохраним, сбережем свое и уничтожим, обезвредим все чужеродное».

Иммунные органы производят иммунные клетки: они «путешествуют» по всем органам и тканям человеческого тела в поисках «чужаков» и также уничтожают их.

При рождении человека его иммунная система полностью еще не сформирована. С молоком матери ребенок получает уже готовые иммунные вещества, оберегающие его от бактериальных и вирусных заболеваний. К сожалению, дети на



искусственном вскармливании лишены этого. Поэтому советую молодым мамам как можно дольше кормить ребенка грудью!

Вообще, в бактериальной флоре организма различают микробы *полезные* и *болезнетворные (патогенные)*. Есть и промежуточный вариант — *условно-патогенные* микробы, которые проявляют свои отрицательные свойства только тогда, когда организм человека иммунологически ослаблен. В норме полезных микробов в организме намного больше, чем болезнетворных, и они участвуют в различных процессах, в частности в обмене веществ.

Если в организме болезнетворных микроорганизмов слишком много, они могут вызвать заболевание. А вот в малых дозах даже патогенные микробы полезны. Дело в том, что с небольшим количеством микробов иммунная система спра-



Фото Дмитрия Соколова

#### ИНТЕРВЬЮ У ПРОРУБИ

— Чтобы не простудиться в ледяной воде, нужно иметь сильный иммунитет. Как вы его укрепляете?

— Очень просто. Выхожу на берег замерзшего пруда, пробегаю в хорошем темпе несколько километров, раздеваюсь и прыгаю в прорубь. После этого никакая инфекция не страшна.



вится, но помимо этого она подготовится к борьбе с более многочисленным противником, «обучится» этой борьбе. То есть при вторжении малого количества патогенных микробов происходит как бы вакцинация организма. Постоянные встречи с ними напоминают иммунной системе об опасности и тренируют ее.

Десять лет назад английский профессор Стрэхен зафиксировал любопытный факт: дети (как правило, из больших семей), растущие в не слишком тепличных условиях и перенесшие в раннем детстве весь набор детских инфекций, гораздо менее склонны ко всем видам аллергии, чем их сверстники, которые были единственными детьми в семьях, «помешанных на чистоте». Иными словами, если бесконечно стерилизовать соски, посуду, игрушки, белье новорожденного ребенка, наводить безукоризненную чистоту в квартире, то его иммунная система будет невольно находиться в состоянии слабой активности, нетренированности. Ребенок потеряет запланированный природой иммунный контакт с окружающей средой, и такая «оранжерейная» жизнь может привести к печальным последствиям — иммунная система не научится работать адекватно воздействиям, не выстроит собственную внутреннюю систему регуляции.

Это подтверждают и опыты на животных, которых сразу после рождения содержали в стерильных условиях, а затем выпускали в обычную среду. Они тут же начинали болеть и погибали. Я, конечно, не призываю зарастать грязью, но, как говорится, все должно быть в меру.

Первым защитным барьером на пути бактерий и вирусов являются кожа и слизистые оболочки. Потовые и сальные железы, а также слюна, слезы ротовой полости, желудочный и кишечные соки, желчь и т.д. содержат множество веществ, обладающих защитными функциями. На секрецию желудочных соков человеку напрямую влиять сложно, но следить за состоянием кожных покровов вполне в его силах.

Если нет особых оснований, откажитесь от использования бактерицидного мыла — наряду с патогенными микробами оно убивает и нормальную микрофлору. Принимая душ, не всегда пользуйтесь мылом — достаточно делать это один-два раза в неделю. Помните и о том, что





дезодоранты, задерживающие потоотделение, лишают кожу защитных веществ, содержащихся в секрете потовых желез.

Если патогенным микробам все же удалось попасть в организм, преодолев первый барьер защиты (кожу и слизистые), в бой с ними вступают особые клетки — фагоциты («фаг» в переводе с латинского — пожиратель, «цитос» — клетка). К клеткам-пожирателям относится часть лейкоцитов (белых кровяных телец). Они постоянно курсируют по кровеносным и лимфатическим сосудам. Если микробов слишком много, количество фагоцитов крови (лейкоцитов) быстро растет, что, кстати, показывает анализ крови. Если «враги» не уничтожены, на помощь приходят другие клетки. Они отличаются тем, что умеют распознавать «врагов» по типам и вырабатывают наиболее эффективные методы защиты против каждого. Первыми из иммунных клеток с микробами встречаются макрофаги (большие пожиратели). Затем в борьбу вступают *T-хелперы* («Т» — от слова «тимус», «хелпер» в переводе с английского — помощник). Эти клетки способны не только различать отдельных микробов, но и запоминать их и определять, встречался ли с ними организм раньше. В результате *T-хелпер* отдает приказание *B-лимфоцитам* готовить средства защиты против конкретного микроба. А они уже вырабатывают особые белки, *иммуноглобулины*, или *антитела*. Антитела вырабатываются именно против того микроба, который попал в организм. Эти запоминающие клетки обуславливают быстрый и мощный иммунный ответ на повторное внедрение чужака (антигена), часто не допуская воспалительного процесса в организме. Этот механизм объясняет существование длительного иммунитета к некоторым болезням, например к кори, ветрянке, гриппу (правда, только известного организму, перенесенного ранее штамма).

Кроме того, в арсенале иммунной системы есть *клетки-киллеры* (убийцы). Дело в том, что не все микробы можно уничтожить описанными выше способами. Они годятся для борьбы с бактериями, а с вирусами это не проходит. Вирус прячется: он внедряется в клетку и заставляет ее работать на себя. Пораженная клетка начинает штамповать новые вирусы. Клетка-киллер такие клетки распознает и уничтожает.

## ПОЛЕЗНО ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА

### Печенка по-итальянски

200 г говяжьей  
или телячьей печени,  
30 г сливочного масла,  
пучок базилика,  
1/3 стакана сухого  
белого вина, соль,  
перец по вкусу.

Печень нарезать тонкими ломтиками и запанировать в муке, смешанной с солью и черным молотым перцем. Быстро обжарить с двух сторон в растопленном и разогретом масле, выложить на блюдо. В сковороду, где жарилась печень, влить вино, добавить мелко нарезанную зелень, перемешать, дать вскипеть. Вылить на печень и сразу подавать.



Как видим, работа иммунной системы сложна. К тому же она регулируется эндокринной и нервной системами.

Американские психологи в течение многих лет проводили исследования, стараясь ответить на вопрос: существует ли связь между отношением человека к жизни и его собственным здоровьем? И обнаружили, что пессимисты болеют чаще и тяжелее, чем оптимисты. К 60 годам они имеют более серьезные заболевания, и продолжительность жизни у них, по статистике, на 20% меньше.

Известный датский врач Йорн Бекман, изучавший воздействие психологических факторов на иммунную систему, пришел к выводу, что ее могут подавлять такие личные качества, как упрямство и негибкость характера, разочарование и подозрительность, злопамятность и неумение прощать, агрессивность, страх, негативное отношение к себе и окружающим. Как оказалось, все эти факторы приводят к истощению и нервной, и эндокринной, и иммунной систем. Поэтому для здоровья полезно быть оптимистом.

На одной из моих лекций слушательница возмутилась: «Как можно быть оптимистом, когда вокруг льется столько крови, по телевидению показывают только убийства, а в стране полный беспредел?». Что тут скажешь? Не смотрите программы с чрезвычайными происшествиями. Особенно это относится к пожилым людям — такие программы не для них. Лучше оглянитесь вокруг, может быть, кто-то нуждается в вашей помощи, кому-то необходимо сочувствие, доброе слово. Каждый может оказывать посильную помощь, делать свое, пусть маленькое, но доброе дело, и тогда, возможно, мир изменится к лучшему. Я, например, надеюсь, что своими публикациями и редкими лекциями-беседами приношу кому-то пользу.

Но вернемся к иммунитету. Естественно, что для бесперебойной работы наших защитников — клеток иммунной системы — их необходимо снабжать питательными веществами, в первую очередь белками, витаминами (С, А, группы В, Е), минеральными веществами (цинком, магнием, медью). То есть главное внимание нужно уделить правильному питанию, серьезно относиться к составлению своего ежедневного меню.

Для синтеза иммунных тел требуется небольшое количество холестерина. Поэтому позволя-

## ПОЛЕЗНО ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА

### Лобио

1 стакан сухой фасоли,  
1-2 луковицы,  
2 зубчика чеснока,  
2-3 веточки кинзы,  
3-4 веточки базилика,  
1 веточка мяты,  
2-3 ч. ложки молотых  
семян льна или  
1/3 стакана молотых  
грецких орехов,  
морская соль.

Накануне вечером перебрать фасоль, промыть, залить 3 стаканами воды и оставить до утра. Утром промыть, слить воду, накрыть крышкой и не трогать до вечера. Вечером вновь промыть и оставить до следующего утра. Утром фасоль даст небольшие ростки. Это значит, что она готова для приготовления. Залить фасоль так, чтобы уровень воды был на 2-3 см выше. Варить до готовности вместе с мелко нарезанным луком, периодически помешивая.



те себе ежедневно 10-15 г сливочного масла или такое же количество свиного сала, особенно с чесноком (сало и чеснок к тому же содержат такие ценные вещества, как селен и сера).

Лучшие источники полноценных белков — мясо, рыба, бобовые (чечевица, горох, фасоль). Ежедневная потребность в рыбе или мясе составляет в среднем 100-150 г. Бобовые можно включать в рацион один-два раза в неделю. Помимо белков, они богаты витаминами группы *B*, пищевыми волокнами, фитогормонами.

Известно, что вся растительная пища содержит провитамин А — бета-каротин, который в организме преобразуется в витамин А. Животные продукты содержат уже готовый витамин А. Этот витамин очень важен для организма — он помогает четкой и слаженной работе клеток-фагоцитов. Кроме того, он защищает слизистые оболочки и кожные покровы от пересыхания и микротрещин, через которые в организм легко могут проникать бактерии. Но самое главное, витамин А и каротины защищают организм от раковых заболеваний.

Витамин А содержится в моркови, тыкве, красном перце, много его (причем в легкоусвояемой форме) в печени животных и рыб. Печень достаточно есть раз в неделю, поскольку организм способен накапливать этот витамин.

Почти все мы страдаем от дефицита витаминов группы В. Это связано с тем, что в основном они находятся в ростках и оболочках семян злаковых, которые удаляются в процессе промышленной очистки при производстве круп и муки. Например, в 1 г пшеничных зерен содержится 3,5 мкг витамина *B<sub>1</sub>*, а в пшеничной муке его всего лишь 0,8 мкг. В то же время витамины группы *B* играют ключевую роль в распознавании болезнетворных бактерий, вирусов и чужеродных раковых клеток.

Витамины группы *B* содержатся в печени, почках и сердце животных, в семечках, орехах, бобовых, пророщенной пшенице, неочищенном буром рисе, гречке, пшене, ржаном хлебе, хлебе из цельного пшеничного зерна.

Витамин С способствует выработке полноценных иммунных клеток, делает наши сосуды более гладкими и крепкими. Эти функции витамин С осуществляет в содружестве с биофлавоноидами, которые содержатся в овощах и фруктах

По мере выкипания добавлять понемногу воду.

Пока варится фасоль, приготовить заправку: чеснок мелко порезать, зелень порубить.

В деревянной ступке растереть чеснок с небольшим количеством морской соли, добавить нарезанную зелень и продолжать толочь деревянным пестиком до появления сока из зелени.

В сваренную фасоль добавить чесночно-травяную заправку, семя льна или орехи. Все перемешать.



под кожурой. Поэтому, съедая апельсин, не старайтесь очищать его от белой оболочки — именно в ней содержатся полезные биофлавоны.

Особенно богаты витамином С красный сладкий перец, петрушка, облепиха, черная смородина, шиповник, киви, цитрусовые.

Витамин Е — антиоксидант, он защищает клетки от повреждений, подавляет производство веществ, вызывающих воспалительные процессы в тканях и органах. Натуральными источниками витамина Е являются орехи (например, дневная норма этого витамина содержится в пригоршне миндаля), печень, сливочное масло, желтки яиц, проростки пшеницы. Много витамина Е в растительных маслах домашнего производства и неочищенных нерафинированных маслах первого отжима. В рафинированных маслах его практически нет.

И наконец, для нормальной работы иммунной системы очень важны минеральные вещества особенно цинк, магний, медь, железо. По их содержанию на первом месте находятся субпродукты — печень, почки, сердце. Железа, к примеру, в говяжьем сердце в 2 раза, а в печени в 10 раз больше, чем в говяжьем филе; меди в печени в 4 раза больше, чем в мясе. Из растительных продуктов по содержанию минеральных веществ лидируют какао-порошок, горький шоколад, орехи, бобовые, семечки, семена льна и кунжута, цельные крупы.

Включайте в свой рацион кисломолочные продукты, особенно те, которые содержат живые бактерии. Натуральные биоогурты или биокефир усиливают выработку интерферона, участвующего в иммунных реакциях. Используйте кефир или йогурт для заправки салатов, обогащая при этом салаты семенами льна или кунжута (достаточно 2 ч. ложек в день), орехами, семечками. Орехи содержат полезные белки, жиры, минеральные соли, по структуре подходящие человеческому организму. На Руси, особенно в деревнях, всегда любили семечки подсолнуха и тыквы.

Существуют и другие способы поддержания иммунитета в высокоактивном состоянии — закаливание, плавание, моржевание, русская баня, бег, дозированная ходьба, регулярные занятия физической культурой. Главное — найти время и возможности помочь иммунитету преодолеть сложное зимнее время.



Борис Бочаров

кандидат биологических наук

# ГРИПП



## КАК ИЗБЕЖАТЬ НЕЖЕЛАТЕЛЬНОЙ ВСТРЕЧИ

**Грипп, как известно, вирусное заболевание. Его приходится опасаться с конца осени, когда для вируса наступает самое благоприятное время — дожди и холод. В этом году осень была на редкость солнечной, и угроза гриппа отодвинулась на зимний период. От этого заболевания больше всего страдают жители больших городов, причем особенно уязвимы дети и люди старше 60 лет. У них чаще бывают осложнения.**

Во время эпидемий гриппа многие горожане чувствуют себя почти обреченными. Действительно, в городском транспорте, где в час пик люди стоят вплотную друг к другу, вирус легко передается от заболевшего человека к здоровому. Достаточно кому-то почихать и покашлять рядом с вами, чтобы через несколько дней вы тоже почувствовали признаки заболевания. Однако риск заражения во время эпидемии можно уменьшить, если аккуратно выполнять некоторые несложные рекомендации.

«Входные ворота» вируса — рот, нос и глаза. Следовательно, надо позаботиться о том, чтобы слизистые оболочки этих органов были защищены. В некоторых странах люди во время эпидемий гриппа носят защитные маски и даже надевают специальные очки. В нашей стране эта мера почти не прививается, но есть и другие способы защиты.

♦ Выходя из дома, смазывайте нос изнутри оксолиновой мазью — это создаст барьер для вирусов. Можно в этих же целях воспользоваться-



## Домашнее лечение

При сухом кашле в начале заболевания бесполезны отхаркивающие средства (такие как бромгексин или мукалтин). Не помогут и банки. В этом случае эффективны препараты, которые надо рассасывать, или эликсиры типа всем известного пектусина, в который входит ментол и эвкалиптовое масло. Полезны ингаляции с отваром мяты или чабреца, питье настоя мать-и-мачехи или ромашки. При болях в горле лучше не полоскать горло, а орошать заднюю стенку глотки из медицинского шприца отваром эвкалипта, ромашки, календулы, мяты, а также риванолом или фурацилином. При кашле и воспалении глотки хорошо помогает прогревание верхнего отдела грудины. Испытанные народные средства — лепешка из ржаного теста или мешочек с разогретым

ся детским кремом или просто борным вазелином или закапать в нос водный раствор сока чеснока (1:10) или лука (1:4).

♦ Оказавшись в общественном транспорте, возьмите в рот кусочек корня аира, или гвоздики, или просто корочку апельсина или лимона. Это хорошее противоядие против вирусов, «залетевших» в носоглотку.

♦ Носите с собой платок, смоченный ароматическим маслом лаванды, полыни, пихты, эвкалипта, лимона или мяты, и периодически прикладывайте его к носу, особенно если кто-то рядом чихает или кашляет. Летучие вещества, содержащиеся в этих маслах, защищают от патогенных микробов.

♦ Утром выпейте натощак стакан апельсинового или грейпфрутового сока, а вечером съешьте дольку чеснока или салат с луком. Это поможет вам укрепить иммунитет и расправиться с микробами, которые сумели проникнуть в ваш организм.

Чтобы не забывать о «мерах безопасности» в утренней спешке, позаботьтесь о них заранее. Положите тюбик с оксолиновой мазью на видное место в прихожей. Не забывайте смазывать нос детям, отправляя их в школу или в детский сад.

Заразиться гриппом можно и на службе. К сожалению, появление на работе заболевшего человека сейчас не редкость. А ведь он рискует не только своим здоровьем, но и вашим. Не вступайте в длительную беседу с чихающим и кашляющим коллегой, а чтобы не обидеть его, скажите в дружелюбной, шутливой форме, что очень боитесь вируса. Не забывайте проветривать помещение.

## ЭПИДЕМИЯ ПРИБЛИЖАЕТСЯ

Этой зимой в России ожидается эпидемия гриппа средней интенсивности. По предположению вирусологов, возбудителями гриппа на этот раз станут вирусы типа А и типа В. Чтобы не попасть в число заболевших, Минздрав рекомендует сделать прививку от гриппа. Оптимальное время вакцинации — за три недели до предполагаемой эпидемии (или раньше).

В России применяются два вида отечественных вакцин — живая и «убитая» (инактивирован-



ная). Живая гриппозная вакцина (ЖГВ) производства «Иммунопрепарат», содержащая ослабленные вирусы, применяется для детей с 3 лет и для взрослых в виде раствора, распыляемого интраназально (в нос). Инактивированные гриппозные вакцины (ИГВ) применяются в двух вариантах — жидкая вакцина «Гриппол» (в виде инъекций для детей с 6 месяцев и взрослых, в том числе для хронических больных и аллергиков), и «Грипповак» (в основном для здоровых взрослых). Отечественные вакцины недороги.

Из зарубежных вакцин в России разрешены: «Агриппал S1» (Италия), «Флюарикс» (Германия), «Инфлювак» (Нидерланды), «Ваксигрип» (Франция). Они применяются в виде инъекций. Правда, стоят гораздо дороже, чем отечественные.

Вакцинация не обеспечивает полной гарантии: по статистике, гриппом заболевают около 20% привитых здоровых людей. Но и в этих случаях прививка не бесполезна: заболевание переносится в легкой форме, риск осложнений уменьшается.

В период эпидемии врачи рекомендуют пить витаминные чаи (например, из шиповника или облепихи), натуральные соки, зеленый чай, готовить целебные отвары из зверобоя, мяты, ромашки, календулы, спорыша, чередуя их. Хорошим профилактическим действием обладает и русская баня, особенно если париться с можжевельным, березовым или дубовым веником.

Чтобы организм мог противостоять вирусу, позаботьтесь о его защитных силах. Иммуитет укрепляют мумиё и прополис (их можно жевать время от времени), настойки золотого корня, заманихи, пантокрина, элеутерококка или эхинацеи (по 15-20 капель в день), отвар овса, сок алоэ с медом.

#### **СИМПТОМЫ ПОЯВИЛИСЬ. ЧТО ДЕЛАТЬ?**

Если вы почувствовали общее недомогание и озноб, примите срочные меры, чтобы остановить инфекцию. Придя домой, полежите в горячей ванне, примите таблетку аспирина или аскофена или 2 г аскорбиновой кислоты (растворите двадцать таблеток по 0,1 г в стакане чуть теплой воды). Но если у вас повышена кислотность желудочного сока, соблюдайте осторожность: прини-

овсом или солью.

Прежде чем положить лепешку или мешочек на грудь, намажьте кожу в этом месте медом.

При насморке, начавшемся гайморите или фарингите можно воспользоваться каплями собственного приготовления.

Надо настоять 1 ч. ложку зверобоя в четверти стакана крутого кипятка. Затем 1 ст. ложку настоя соединить с 1/4 аптечного флакончика нафтизина, половиной чайной ложки раствора цветочного меда в кипяченой воде и 2 каплями грамицидина (продается в аптеках). Эту смесь закапывают в нос по 4-5 капель несколько раз в день. Чтобы раствор смазал заднюю стенку глотки, надо при закапывании лечь на спину и запрокинуть голову. Если слизистая носа слишком сухая, можно закапывать в нос несколько капель масла облепихи или шиповника, ментоловое масло или пиносол.

**Валерий Передерин,**  
врач



Вирус гриппа  
передается только  
воздушно-капельным  
путем. Во время  
эпидемий самой  
легкой его добычей  
становятся  
пассажиры  
общественного  
транспорта.  
Особенно  
в часы пик.



майте любой из перечисленных препаратов только после еды. Перед сном выпейте теплое молоко с медом или съешьте ложку меда, ничем не запивая. Чаще всего это помогает наутро проснуться здоровым.

Если же меры «скорой помощи» не помогли и у вас появились боли в мышцах, ломота в костях, начался сухой кашель, возникло слезотечение или резь в глазах, поднялась температура, придется вызвать врача и лечь в постель. С гриппом шутки плохи — слишком серьезными бывают осложнения.

Лечение при гриппе — в основном симптоматическое. Если температура поднялась выше 38 градусов и тяжело переносится больным, можно принять жаропонижающее средство. Сейчас многие врачи рекомендуют ибупрофен (нурофен), который обладает еще и противовоспалительным действием, а кроме того, хорошо снижает боли в костях и мышцах и меньше раздражает слизистую желудка. Антибиотики при грип-



не назначаются врачом только в том случае, если есть угроза осложнений (на сам вирус они не действуют).

В среднем не осложненный грипп заканчивается через 7-10 дней, но астеническое состояние (сильная слабость) после него может затянуться надолго. Восстановиться после этого заболевания помогают тонизирующие настойки (элеутерококка, левзеи и т.п.), витамины и напитки, их содержащие, легкие физические нагрузки, прогулки, баня.

### СЪЕДОБНЫЕ ЛЕКАРСТВА

В любом сборнике народных рецептов найдется немало способов лечения «простудных заболеваний». Их можно применять и при гриппе, чтобы облегчить состояние и быстрее избавиться от таких изнуряющих симптомов, как кашель, насморк, боль в горле, высокая температура. Особенно хороши «съедобные лекарства», которые бывают не только полезны, но и приятны на вкус.

Клюква. Морс из клюквы или свежие ягоды, растертые с медом, обладают противовоспалительным и жаропонижающим действием. Смесью меда с клюквенным соком можно смазывать больное горло.

Мед. Мед при гриппе пьют с теплым молоком (1 ст. ложка на стакан) или с чаем.

*При кашле* помогает настой редьки с медом: 2 ст. ложки меда надо залить в углубление, сделанное в редьке, накрыть плотной бумагой и настаивать 3-4 часа. Пить по 1 ч. ложке 4 раза в день до еды и перед сном.

*При насморке* 30%-ный раствор меда в соке сырой красной свеклы закапывают по 5-6 капель в каждую ноздрю 4-5 раз в день.

Лук. Натрите на терке среднюю сырую луковицу, залейте кипящим молоком и дайте настояться 20 минут в теплом месте. Пейте несколько раз в день при первых признаках простуды.

*При насморке* вместо аптечных препаратов можно закапывать в каждую ноздрю несколько капель лукового сока, разведенного кипяченой водой (1:4).

*При кашле* помогает подслащенный луковый сок. Мелко порежьте лук, засыпьте сахаром и пейте по 2-3 ч. ложки в день.

### Антивирусные средства

Для профилактики и лечения гриппа и ОРВИ применяются противовирусные препараты ремантадин и арбидол (профилактическая доза ниже, чем лечебная).

Ремантадин воздействует только на вирусы гриппа типа А. У него есть противопоказания — печеночные и почечные нарушения. Для детей (старше 1 года) на основе ремантадина выпускается сироп «Альгирем» — более безобидная форма.



Арбидол не имеет выявленных противопоказаний, его назначают детям (с двух лет) и взрослым для профилактики и лечения гриппа типов А, В, С, других ОРВИ и некоторых видов птичьего гриппа. Кроме того, этот препарат обладает антиоксидантным и иммуномодулирующим действиями. Отсутствие токсичности позволяет прибегать к этому средству без назначения врача в периоды эпидемий гриппа.

Малина. Ягоды малины обладают жаропонижающим и противовоспалительным действием. Заварите 2 ст. ложки сухих ягод стаканом кипятка, настаивайте 15-20 минут. Пейте настой горячим 2-3 раза в день.

Чеснок. При кашле мелко порежьте 5 зубчиков чеснока, прокипятите в стакане непастеризованного молока и пейте в теплом виде несколько раз в день. При сильном кашле помогает растирание ступней чесноком.

Лимон. При болях в горле полезно медленно жевать лимонную цедру. После этого рекомендуется в течение часа воздерживаться от еды, а через три часа повторить процедуру.

Картофель. В качестве жаропонижающего средства можно использовать сырую картошку. Натерев картофелину на терке, накладывайте эту кашицу в виде компресса на лоб и виски.

При кашле отварите 4-5 крупных картофелин, но так, чтобы они не рассыпались. Положите на грудь несколько листов бумаги, а на них — разрезанный пополам картофель. Накройтесь одеялом.

При кашле и заложенности носа полезно дышать «картофельным паром». Сварите картошку, слейте воду и наклонитесь над кастрюлей, накрыв голову полотенцем. Продолжайте процедуру, пока картофель не остынет.

Морковь. При сухом кашле помогает смесь свежеприготовленного морковного сока с подогретым молоком (1:1). Пить 5-6 раз в день. Полезен и салат из редьки с морковью, заправленный ложкой постного масла и двумя ложками сметаны.

Банан. В Бразилии кашель лечат бананами. Протрите 2 банана через сито, размешайте со стаканом горячей кипяченой воды, добавьте немного меда. Пейте в теплом виде.

Лечите грипп до конца и помните: это далеко не безобидное заболевание, и те, кто переносит его на ногах, рискуют получить осложнения со стороны таких важных органов, как сердце, легкие, почки.



# Витамин: мифы и реальность

У Жореса Медведева, ученого с мировым именем в области генетики, биохимии и геронтологии, непростая судьба. В советское время за научные изыскания, «не соответствующие линии партии», он был помещен в психбольницу, а в начале 70-х годов выслан из страны. С тех пор Жорес Александрович живет в Англии, где его научная деятельность получила высокое признание. В 1990 году ему было возвращено российское гражданство.

Жорес Медведев — автор 15 книг и множества научных статей, в том числе и популярных. В последние годы его больше всего интересует геронтология — наука о старении. Геронтологический характер носят его исследования холестерина (см. «Будь здоров!» №12 за 2005 г.) и витамина С, который принято называть витамином молодости. Как истинный ученый, Жорес Медведев объективен и беспристрастен. К тому же многие геронтологические гипотезы он может проверить, исходя из собственного опыта. Жоресу Александровичу недавно исполнилось 80 лет, он по-прежнему бодр и работоспособен.





В июле 2005 года витамин С стал предметом обсуждения в Верховном суде Европейского Союза. Чем он заслужил такое внимание? Дело в том, что между странами ЕС возникли разногласия по проблеме доз и, соответственно, роли витамина С в организме человека. Дозы, в которых этот витамин свободно продавался в Великобритании или во Франции, считались недопустимыми в Норвегии, Финляндии и в Германии. Такая ситуация противоречила торговому законодательству ЕС, требующему общих правил для всех продовольственных товаров. И Верховному суду ЕС предстояло ответить на вопрос: является витамин С (а вместе с ним и другие витамины) пищевым продуктом или это лекарство?

## ОТКРЫТИЕ ВИТАМИНА С

Историки медицины подсчитали, что за двести лет, с 1600-х до 1800-х годов, от цинги — тяжелой болезни, возникавшей нередко на кораблях в дальних плаваниях, умерло больше миллиона моряков. Это превышало потери во всех морских сражениях. Наиболее часто цингой болели команды британского флота. Испанские, голландские, немецкие и шведские моряки почти не страдали от этого заболевания. Британский морской врач Джеймс Линд, пытавшийся изучить и объяснить этот парадокс, прославился тем, что сумел связать цингу с особенностями морских рационов. Он обратил внимание на то, что экипажи испанских и голландских кораблей включали в запасы продовольствия фрукты, немецких и шведских — кислую капусту. Это и спасало их от цинги. Книгу Джеймса Линда «Трактат о цинге», изданную в 1753 году, принято считать основополагающей в том направлении медицины, которое в последующих столетиях привело к открытию витаминов.

Витамин С как химическое соединение был открыт в 1928 году. С 1932 года это соединение получило название «аскорбиновая кислота». В обзорах по истории цинги и в книгах о витаминах обычно утверждается, что в XX столетии уже не наблюдалось массовых заболеваний цингой. Это не соответствует действительности. Эпидемия цинги была обычным явлением в сибирских и дальневосточных «трудовых» лагерях в Советском Союзе в 1933-1953 годах. Среди миллионов заключенных именно авитаминозы, и прежде всего цинга, были главной причиной смертности.



От цинги в марте 1941 года умер мой отец, томившийся в одном из колымских лагерей Магаданской области. В его последнем письме, пришедшем к нам в Ростов-на-Дону с многомесячной задержкой из-за отсутствия зимней навигации в Охотском море, была приписка нам с братом: «Ребятишки, пришлите, если сможете, витамин С».

Массовые заболевания цингой наблюдались и в блокадном Ленинграде в зимние месяцы 1942 и 1943 годов. Совсем недавно цинга была массовой болезнью в лагерях беженцев в Судане.

### ФУНКЦИИ ВИТАМИНА С

Главный белок соединительной ткани, *коллаген*, входящий в состав сухожилий, хрящей, костей, кожи и кровеносных сосудов, не может образовывать прочных волокнистых структур при отсутствии аскорбиновой кислоты. Фермент *пролил-гидроксилаза*, формирующий межмолекулярные поперечные связи в спирали из трех переплетенных коллагеновых молекул, содержит атом железа. Фермент активен лишь в том случае, когда атом железа находится в восстановленной ионной форме  $Fe^{2+}$ . Восстановительная реакция обеспечивается аскорбиновой кислотой — сильным антиоксидантом. Коллаген — очень устойчивый белок, его молекулы образуются и функционируют без замены в течение многих недель. Именно поэтому отсутствие аскорбиновой кислоты в рационе человека проявляется симптомами цинги лишь после нескольких месяцев неполноценного питания. Старение человека удлиняет этот срок, так как обновление коллагена замедляется с возрастом. У очень старых людей коллаген почти не обновля-

ется, и после 80 лет люди уже не болеют цингой.

Большинству животных цинга тоже не угрожает, но по другой причине. Аскорбиновая кислота синтезируется у них в печени в циклах метаболизма глюкозы. В эволюции способность тканей к синтезу аскорбиновой кислоты была утрачена лишь у приматов и у нескольких других видов, питавшихся главным образом растительной пищей.

### ОПТИМАЛЬНЫЕ ДОЗЫ

Открытие аскорбиновой кислоты и ее специфических функций в предупреждении и лечении цинги приводило, естественно, к вопросу об оптимальных дозах. Решить его можно было лишь в опытах на людях, добровольно согласившихся на такой режим питания, при котором могли появляться симптомы цинги разной степени тяжести. Как это часто бывает, первыми добровольцами в опасных для здоровья опытах были сами ученые, изучавшие эту проблему.

В 1930-е годы независимо друг от друга трое ученых в Германии установили для себя рацион, свободный от аскорбиновой кислоты, и придерживались его в течение 100 и 160 дней. Однако ни у одного из них не появилось симптомов цинги. В США один ученый, исключивший из своего питания витамин С, обнаружил у себя признаки авитаминоза только через 5 месяцев.

Первый более массовый эксперимент был проведен в Великобритании в 1944 году. Участниками его были двадцать молодых мужчин, призванных в армию, но отказавшихся служить «по этическим соображениям». Им предложили своеобразную альтернативную службу — участие в медицинском опыте в



одном из госпиталей Шеффилда. Находясь под наблюдением врачей, они получали пищу, в которой полностью отсутствовал витамин С. Семи из этих волонтеров каждый день давали витаминную добавку — по 10 мг кристаллической аскорбиновой кислоты, а еще троим участникам доза аскорбиновой кислоты была увеличена до 70 мг в день. У десяти солдат, не получавших витаминной добавки, через 17 недель опыта были обнаружены слабые признаки цинги — выпадение волос. А через 26 недель у них появились более явные признаки авитаминоза — кровотечения из десен. У семи человек, получавших ежедневно по 10 мг аскорбиновой кислоты, никаких признаков цинги не было. Более того, 10 мг аскорбиновой кислоты в день было достаточно, чтобы вылечить от начавшейся цинги главную группу участников. Этот опыт, отчет о котором не публиковался много лет, привел британских военных медиков к выводу о том, что 10 мг витамина С — минимальная доза, достаточная для предупреждения и лечения цинги. Такое количество аскорбиновой кислоты содержится в одной вареной картофелине среднего размера, в 20 г капусты и в одном яблоке. Один апельсин может обеспечить человека витамином С на неделю. Однако для гарантии Британский медицинский совет установил «рекомендуемую дневную дозу» в 30 мг. Это был трехкратный запас надежности. Беременным и кормящим женщинам оптимальную дозу увеличили до 40 мг.

В США аналогичный эксперимент провели лишь в 1969 году. Добровольцев вербовали по тюрьмам. Заключение, согласившимся на риск заболевания цингой, обе-

щали досрочное освобождение. В этом опыте ясные симптомы цинги появились на несколько недель раньше, чем в британском эксперименте 1944 года. Скорее всего это объяснялось неполноценностью питания, которое получали участники опыта в тюрьме до его начала. В США 10 мг также были сочтены «пороговой» дозой. Но американский Институт здоровья и Администрация по продовольствию и питанию решили увеличить гарантию надежности и рекомендовали для взрослых мужчин ежедневную дозу аскорбиновой кислоты в 60 мг. Для женщин она была снижена до 55 мг. Разница между Великобританией и США по рекомендуемой дневной дозе (РДД) витамина С сохраняется до настоящего времени.

#### «ВИТАМИННАЯ РЕВОЛЮЦИЯ» ЛАЙНУСА ПОЛИНГА

В декабре 1970 года знаменитый американский ученый Лайнус Полинг, занимавший в то время должность профессора химии Станфордского университета в Калифорнии, опубликовал в «Докладах» Национальной академии наук США статью «Эволюция и потребность в аскорбиновой кислоте». В ней он назвал ошибочными все предыдущие данные о роли аскорбиновой кислоты в организме человека и об оптимальных для здоровья дозировках витамина С. К такому заключению Полинг пришел не путем каких-либо экспериментов, а в результате теоретических рассуждений и избирательного использования некоторых литературных источников.

Одной из исходных для Полинга стала работа Г.Броуна, который еще в 1949 году предположил, что оптимальной дозой витамина С для человека может быть 4,5 г в день, так

Лайнус  
экспер  
опыт  
с само  
в поль  
взялся

как пр  
вой к  
горил  
растит  
век, ра  
другие  
свои  
фрукта  
его ор  
дневн  
новой  
пример  
Если б  
но за с  
органи  
новой  
своей  
доля ви  
8,8 г. П  
счет че  
бы его





*Лайнус Полинг был честным экспериментатором. Он начал опыт с супердозами витамина С с самого себя. И, лишь поверив в пользу этой витаминотерапии, взялся спасать других*

как примерно столько аскорбиновой кислоты поступает в организм горилл, питающихся исключительно растительной пищей. Если бы человек, рассуждал Полинг, так же как и другие приматы, обеспечивал все свои калории свежими овощами, фруктами и листьями растений, то в его организм поступало бы ежедневно также не менее 5 г аскорбиновой кислоты. Человеку требуется примерно 2500 ккалорий в сутки. Если бы он получал их исключительно за счет кочанной капусты, то в его организм поступало бы 5 г аскорбиновой кислоты. Если бы он избрал своей пищей капусту-брокколи, то доля витамина С повысилась бы до 8,8 г. Получение тех же калорий за счет черной смородины снабжало бы его организм 9,3 г витамина С, а

за счет сладкого красного перца объемом поступающей в организм аскорбиновой кислоты возрастал бы до 16,5 г. Однако человек в результате недавней эволюции перешел к потреблению более концентрированных источников калорий — зерен растений, мяса, рыбы, жиров, которые содержат гораздо меньше витаминов. Так в человеческом обществе в результате отхода от обычной для приматов пищи возник хронический авитаминоз. Ликвидация его с помощью синтетических витаминных препаратов могла бы иметь огромное значение для здоровья, иммунитета и долголетия.

Это была основа гипотезы Полинга. Из гипотезы также следовало, что витамин С необходим организму не только для формирования волокон коллагена, но и для множества других функций. По мнению Полинга, важнейшая его роль — защита всех тканей и клеток от повреждающего действия «свободных радикалов». Теория, объяснявшая процесс старения всех животных накоплением повреждений в клетках от действия свободных кислородных радикалов, образующихся в результате многих биохимических реакций, была особенно популярна в 1960-е годы.

По предложению Лайнуса Полинга, ежедневные дозы витамина С должны быть увеличены в 100-200 раз. В этом случае аскорбиновая кислота, насыщая ткани, будет защищать человека от инфекций, особенно простудных, стимулировать иммунную систему, ускорять детоксикацию вредных веществ и заживление ран, улучшать работу мозга и снимать стрессовые состояния. В качестве примера Полинг приводил пока только свой собственный опыт, сообщая, что они с женой установи-



ли для себя дневную норму витамина С в 10 г.

Лайнус Полинг был в 1970 году одним из самых знаменитых ученых, лауреатом двух Нобелевских премий. Первую премию, по химии, он получил в 1954 году «за изучение природы химической связи». Вторую, «премию мира», — в 1962 году за мобилизацию общественного мнения против атомных и водородных бомб. По профессии Лайнус Полинг был физико-химиком. Однако он сделал несколько крупных открытий в молекулярной биологии, в частности в установлении природы аномалий в структуре гемоглобина. Он был членом Национальной академии наук США, и это давало ему привилегию публиковать свои статьи в «Докладах» академии без рецензий. Статья Полинга вызвала в редакции довольно острые прения, и некоторые члены редколлегии были против ее публикации. Устав академии, однако, оказался сильнее этих возражений.

Публикация статьи Полинга в декабре 1970 года вызвала полемику и критические комментарии в некоторых медицинских и биохимических журналах. Было известно, что уровень аскорбиновой кислоты в крови не должен превышать одного миллиграмма на децилитр, так как увеличение концентрации кислот в крови могло изменить нейтральную реакцию плазмы и привести к удалению избыточной кислоты через почки.

Менять рекомендуемые дозы витаминов без множества дополнительных исследований не было никаких оснований. Вполне возможно, что весь этот спор вокруг статьи Полинга мог бы заглотнуть через 2-3 года без особых последствий. Этого не случилось по неожиданной причине. В 1972 году в Сан-Фран-

циско умерла очень богатая бездетная вдова, завещав свое многомиллионное состояние на создание в Калифорнии научного института по разработке методов продления жизни. По желанию покойницы первым президентом фонда и директором института следовало назначить профессора Лайнуса Полинга.

### ПОПЫТКА ЛЕЧЕНИЯ РАКА

Для первого обширного клинического испытания лечебных свойств мегадоз витамина С институт Лайнуса Полинга выбрал сверхсложную задачу — доказать возможность излечения тех раковых больных, которых врачи признали безнадежными. Им должны были вводить по 10 г аскорбиновой кислоты в день — в первые дни путем внутривенных инъекций, а затем с пищей. Провести такой эксперимент в США было невозможно, так как в американских частных клиниках больные получают традиционное лечение до самого конца жизни, оплачивая его. Нужно было найти страну с государственной бесплатной медициной, в которой пациентов, признанных безнадежными, выписывают домой. Оказавшись в такой ситуации, больные, безусловно, были бы готовы лечиться с помощью нового, еще не испытанного лекарства.

Местом для проведения эксперимента была выбрана больница возле озера Лох неподалеку от Глазго в Шотландии. Он начался в 1972 году и продолжался несколько лет под руководством шотландского хирурга Эвана Камеруна. Отчет об этом исследовании был опубликован в 1976 году также в «Докладах» Национальной академии наук США.

В эксперименте участвовали люди разного возраста (от 38 до 90 лет) с разными формами рака же-



лудка, легких, кишечника, молочной железы, желчного пузыря, поджелудочной железы, почек, предстательной железы, крови и других. Общим было лишь то, что все они были признаны «неизлечимыми». Формально лечение этих больных было прекращено.

В отчете об эксперименте приводились данные о ста раковых больных. Средний срок их жизни после начала лечения аскорбиновой кислотой составлял 210 дней, тогда как по многолетнему опыту этой больницы не ожидалось, что они проживут дольше 50 дней. Это приводило авторов к выводу о том, что высокие дозы витамина С удлиняли жизнь больных раком на последней стадии в четыре раза.

В 1977-78 годах попытки лечения рака по этой же схеме предпринимались в некоторых клиниках США, но воспроизвести результаты Камеруна и Полинга не удалось никому. Основным недостатком эксперимента, проведенного под руководством Камеруна и Полинга, оказалось то, что в нем не было контрольной группы больных. При испытаниях любых лекарственных препаратов обязателен слепой контроль. Суть его такова: наряду с экспериментальной создается контрольная группа, сравнимая по числу больных. В контрольной группе больным вместо лекарства дают «плацебо» (идентичный по виду препарат, но фактически пустой, содержащий крахмал, или сахар, или желатин и т. п.). При этом никто из больных (а при двойном слепом контроле — и никто из врачей) не знает, кому из участников испытания выдают капсулы с лекарством, а кому — пустышки. В эксперименте, который проводили Камерун и Полинг, реальный контроль был

просто невозможен. Каждый случай рака уникален, тем более в той стадии, когда развиваются метастазы. Поэтому в качестве контроля в данном случае использовались истории болезней примерно тысячи пациентов с тем же диагнозом, прошедших раньше через ту же больницу, и отчеты о том, сколько дней они прожили после прекращения лечения. Исследователи старались найти в этой тысяче похожие случаи рака у людей примерно того же возраста. Поскольку реального контроля все же не было, проведенный эксперимент не признан клиническим испытанием. В конце своей публикации Камерун и Полинг сделали смелое предположение: «Большее количество витамина С, чем 10 г/день, могло бы иметь лучший эффект. Мы также считаем, что в том случае, если лечение аскорбиновой кислотой будет начато на ранних стадиях рака, то продолжительность жизни больных может увеличиться — например, с 5 до 20 лет».

Официальная медицина и в США, и в Великобритании отнеслась к этому предсказанию скептически. Аскорбиновой кислотой рак на ранних, средних и поздних стадиях в последующем никто не лечил. Но пропаганда в прессе может пересилить авторитетное мнение ученых. Если аскорбиновая кислота, рассуждал обыватель, продлевает в четыре раза жизнь безнадежных раковых больных, то для здоровых людей она еще полезнее и сможет предотвратить заболевания раком.

Продолжение следует



# Трансгенные продукты –

## БЛАГО ИЛИ ЗЛО?

Ни одно из научных направлений не вызывало в наши дни столь ожесточенных

споров, как внедрение генной инженерии в производство пищевых продуктов.

Одни ученые считают, что только таким способом можно прокормить население планеты, спасти природу от истощения и защитить

человека от отравления нитратами и гербицидами.

Другие, напротив, видят в новых биотехнологиях угрозу для человечества и всей экосистемы планеты, а сами генетически измененные продукты называют мутантами.

Попробуем разобраться, в чем же суть новых технологий.

### ОПЕРАЦИЯ НА ГЕНАХ

По большому счету, человек стал применять биотехнологии с самого начала развития цивилизации, за несколько тысячелетий до нашей эры. Возделывание культурных растений, обработка пищи на огне, применение дрожжевых заквасок для выпечки хлеба, производство вина и сыра были не чем иным, как успешными попытками наших пращуров изменить заданные природой свойства пищевых продуктов. Больше всего в этом преуспели селекционеры, целенаправленно создававшие новые сорта растений. Но современные генные инженеры многократно ускорили этот процесс и расширили его возможности, научившись придавать растениям желаемые свойства с помощью своеобразных генетических операций.





ген (от греческого *genos* — род, происхождение), представляющий собой маленький кусочек молекулы дезоксирибонуклеиновой кислоты (ДНК), отвечает за наличие каждого конкретного признака растения и животного. Такие признаки и определяют его индивидуальность. Ученые сравнивают эти структуры с текстами: в разнообразных линейных последовательностях «букв» — нуклеотидов — закодирована специфическая биологическая информация. Например, в наследственном «тексте» человека из 5 «букв»-нуклеотидов составлены 3,5 млрд «слов», облеченных в десятки тысяч генов, через которые и передается наша генетическая информация. Полный набор генов конкретного живого организма называется геномом.

Идея трансформации генов заимствована учеными у самой природы. Изучая одну из бактерий, которая образует на стволах деревьев и кустарников характерные наросты, исследователи обратили внимание на ее изощренную способность паразитировать на растениях. Используя какое-нибудь повреждение коры, эта простейшая бактерия внедряется внутрь растения и переносит в ядро его клетки фрагмент собственной ДНК, который спокойно встраивается в хромосому растения.

Впрочем, подобный способ паразитического существования избрала не только агробактерия. Не менее яркий пример — возбудители вирусных заболеваний. Вирусы обладают способностью встраиваться в геном клетки хозяина, которая затем при делении воспроизводит помимо соб-

ственного еще и вирусный геном. Успешно поработают хозяйские клетки и глисты. Такой природный механизм горизонтального переноса генов (между отдельно существующими организмами, а не от родителей к потомству) и стал принципом генной инженерии.

Изучая информационные макромолекулы, генные инженеры выявили, что ДНК с помощью особых ферментов или электрофореза можно разрезать в разных направлениях и сшивать в разных комбинациях нуклеотидных последовательностей. А из фрагментов — производить множество копий. В процессе трансгенеза это и делают, когда вводят один или несколько генов одних организмов в клетки других, зачастую эволюционно весьма далеких от доноров. Это позволяет придать растению новые ценные качества. При этом ученые тщательно просчитывают свои действия, чтобы введенный ген не изменял метаболизм (обмен веществ) растения, не нарушал функции других его генов и наследовался потомством точно так же, как «родной».

Процесс поиска нужных генов — очень длительный и кропотливый, и методы создания ДНК-конструкций не ограничены использованием одной только агробактерии. Схем и технологий трансформации несколько, но наиболее эффективным является применение «биологической пушки». Стеля, она бомбардирует множество растительных клеток микрочастицами золота, вольфрама или другого тяжелого металла, на которые нанесен генетический материал.



## «ЗОЛОТЫЕ» РАСТЕНИЯ

Первое трансгенное растение было получено в 1983 году в Институте растениеводства в Кельне. В 1992 году в Китае начали выращивать трансгенный табак, который не губили насекомые-вредители. Потом в США появился помидор, не портящийся при транспортировке и долго сохраняющий товарный вид. Этот овощ понравился биотехнологам в качестве объекта экспериментов (растения семейства пасленовых легче модифицируются): сегодня ими создан помидор, в ДНК которого встроен ген арктической камбалы, что позволяет овощу легко переносить холода, ведутся исследования по созданию помидоров кубической формы, которые будет легко упаковывать в ящики. Вывели американские ученые и сорт картофеля, который при жарке впитывает меньше жира. Ну а в целом в мире создано и доведено до испытаний в полевых условиях более 900 линий генетически измененных растений, относящихся к 50 видам, а более 100 видов допущено к промышленному производству. Среди наиболее распространенных культур — соя, кукуруза, рис, хлопчатник, свекла, картофель. Площадь, занимаемая трансгенными культурами, постоянно увеличивается. Сегодня она достигает 81 млн гектаров в 18 странах. Производители сельхозпродукции высоко оценили, во-первых, хорошую генетически заданную устойчивость новых культур к насекомым-вредителям и различным гербицидам, а во-вторых, их высокую урожайность.

Сегодня генная инженерия стоит на гребне второй волны, которая обещает человечеству соз-

дание растений с совершенно новыми, удивительными свойствами. Один из примеров — «золотой рис», созданный швейцарскими учеными. Они ввели в геном риса гены, ответственные за синтез бета-каротина (предшественника витамина А в организме), и гены, способствующие росту содержания железа в зернах. Эта технология уже используется с целью улучшения питания стран Юго-Восточной Азии, население которых, отдавая предпочтение рису, испытывает в то же время дефицит витамина А и многих минеральных веществ. Другой пример — создание генетически модифицированных (ГМ) сортов сои с повышенным содержанием олеиновых кислот, употребление которой призвано снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний. К тому же полученное из такой сои масло не будет быстро разрушаться при нагревании, как это происходит пока со всеми растительными маслами. Словом, как считает лауреат Нобелевской премии мира Норман Эрнст Борлоут — ученый, которого называют отцом «зеленой революции», распространение новых биотехнологий по всему миру позволит избавить человечество от позорных для XXI века голодных смертей, а в будущем поможет компенсировать нехватку площадей для земледелия и прокормить население планеты, которое, по прогнозам ученых, уже через полвека вырастет чуть ли не вдвое.

Не менее впечатляющих результатов ждут ученые от другого направления биотехнологий — создания новых лекарств и вакцин. Человечество успешно пользуется (о чем многие даже не по-



дозревают) полученные генно-инженерным способом инсулин, интерферон, вакцину против вирусного гепатита В и другие препараты. Сегодня на плантациях США и других стран выращиваются целые биофабрики лекарств. Ведутся исследования по созданию растений-биореакторов для производства различных промышленных продуктов, по использованию трансгенных животных в качестве источников органов и тканей для трансплантологии. Как ни фантастически это звучит, генные инженеры всерьез заявляют о том, что растения смогут стать даже источником новых видов топлива и заменить нефть, запасы которой неуклонно истощаются.

#### **И НЕ ТО ЧТОБЫ ДА, И НЕ ТО ЧТОБЫ НЕТ**

Большинство людей с большим сомнением относится к продуктам, полученным из генетически модифицированных источников. И не только потому, что всякое новое и непонятное воспринимается с недоверием. В данном случае речь идет о вторжении в святую святых природы — естественный процесс ее воспроизводства. На сегодняшний день нет доказательств опасности трансгенных продуктов, но нет и уверенности в их полной безопасности.

Неожиданности могут возникнуть в процессе трансформации генов: исследователь не знает заранее, сколько копий транспортируемого гена и в какие хромосомы встроится, и не может это корректировать. Причем при использовании пушечной «бомбардировки» вероятность сбоев выше. Но больше всего тревожит непредсказуемость отдаленных по-

следствий внедрения человека и природные наследственные механизмы, которые могут обернуться негативным воздействием на здоровье человека и всей природной среды. Не слишком ли человек много на себя взял, не вмешался ли в промысел Создателя? А может быть, эти тревоги — лишь отголосок того извечного страха человека перед могуществом и таинством природы? Сегодня трудно ответить на такие вопросы. Потому и разгораются споры между сторонниками и противниками генной инженерии.

Скажем, критики новых биотехнологий призывают ограничиться более «экологически чистой» традиционной селекцией, которой человек занимался около десяти тысяч лет, постоянно улучшая и приспособливая для своей пользы разные виды растений и животных. В ответ на это биоинженеры говорят, что понятие «экологически чистые» — элементарный обман, потому что ничего естественного и натурального в природе уже давно не существует. Ведь традиционная селекция так же искусственно изменяет признак, определяемый тем или иным геном. Но если генный инженер действует очень тонко, целенаправленно вводя вставку выделенного гена на крохотный кусочек ДНК, то селекционер добивается желаемых изменений в результате использования грубых мутаций, происходящих под воздействием агрессивных методов радиации и применения химии, которые чрезвычайно загрязняют окружающую среду. По словам биотехнологов, даже обычное скрещивание может быть опаснее генной инженерии.



Много дискуссий разгорается по проблеме горизонтального переноса генов. Опоненты новых технологий утверждают, что существует реальная возможность переноса генов от ГМ-продуктов к бактериям желудочно-кишечного тракта человека и животных, потребляющих такие продукты. В этом случае свойства бактерий будут бесконтрольно меняться, а это опасно!

Словом, мир в отношении ГМ-продуктов разделился. Лидер в разработке ГМ-технологий США и крупнейшие экспортеры трансгенной сельскохозяйственной продукции — Канада, Аргентина, Австралия, Бразилия стремятся увеличить ее экспорт в слаборазвитые страны и в Европу. Например, только американских соевых бобов на старый континент поступает ежегодно 6 млн тонн. Более объемному экспорту и широкому использованию ГМ-продуктов Европа пока сопротивляется, хотя в ряде стран ведутся свои разработки трансгенных культур, и недавно Евросоюз отменил мораторий на лицензирование новых сортов трансгенных растений.

В Великобритании, на родине овечки Долли — первого животного, полученного по трансгенной технологии — мнения «за» и «против» разделились примерно пополам. Принц Чарльз отвергает саму идею таких продуктов, а премьер-министр Тони Блэр, наоборот, заявил, что не представляет без них рациона своей семьи.

Пока идут острейшие дискуссии, многие регионы объявляют себя зонами, свободными от такой продукции. Правда, эти выступления можно объяснить и

чисто экономическими интересами: в Европе настолько развито сельское хозяйство, что уже возник кризис перепроизводства. Зачем же им чужие продукты? Разумеется, фермеры выступают против, а политики и общественные деятели подогревают страсти.

Сторонники генетически модифицированного питания, в частности, приводят такой аргумент: жители США, где впервые началось выращивание ГМ-культур, совершенно спокойно относятся к потреблению трансгенных продуктов, которые там даже не маркируются. При этом американцы очень трепетно относятся к своему здоровью. Довод, будто они пытаются «спихнуть» такую продукцию в слаборазвитые страны, не убедителен: на экспорт у них идет лишь 30% трансгенной сои, а 70% потребляют сами американцы. Все дело в том, утверждают сторонники биоинженерии, что ученые сделали внедрение генных технологий достоянием гласности. Они не только не скрывали суть своих экспериментов, но и без усталости объясняли населению, что они собой представляют. Так им удалось избежать напрасных страхов.

А какова обстановка в нашей стране? Об этом поговорим в следующем номере.



# ЗДОРОВЬЕ

## сухим пайком

**Сушеные фрукты содержат биологически активные вещества, необходимые человеку, причем в гораздо большей концентрации, чем свежие.**

**Поэтому ввести сухофрукты в ежедневный рацион — значит сделать серьезный шаг к укреплению своего здоровья.**

Для многих из нас сухофрукты — это прежде всего компот, неповторимый вкус которого знаком с детства. И мало кто употребляет сухофрукты в пищу как самостоятельное блюдо, а уж тем более лечится ими. А зря. Ведь зимой сложно найти действительно свежие и спелые фрукты, в которых присутствуют все их ценные вещества, так нужные человеку. Плоды долго везут из южных стран и регионов, собирают их недозрелыми, а значит, лишенными многих целебных и питательных веществ, обрабатывают различными консервантами и химикатами для сохранности и хорошего товарного вида.

Так что поздняя осень и зима — самое подходящее время для сушеных плодов.

Основная ценность сухофруктов — уникальный набор легкоусвояемых минеральных веществ, а также отсутствие ненужных организму жиров.

Какие же сухофрукты наиболее полезны? Поговорим о некоторых из них.

Ничто не может так быстро восстановить биологический баланс в организме и нормализовать обмен веществ, как чернослив. К тому же сушеные сливы обладают поразительной способностью поглощать свободные радикалы. Эти очень активные и столь же опасные вещества вырабатываются в ходе обмена веществ самим организмом. Некоторые продукты, и прежде всего чернослив, способны нейтрализовать их разрушительную силу.

Чернослив положительно влияет на процесс пищеварения, к тому же он дезинфицирует кишечник и обладает свойством активизировать его сократительную способность. Для людей, страдающих запором, чернослив — безвредное природное лекарство «номер один». Налаженная работа кишечника, в свою очередь, поможет тем, кого мучает геморрой.



## Блюда из сухофруктов

### Суп из сухофруктов

По 100 г чернослива, кураги и сушеных яблок, 50 г сахара, 2 ст. ложки крахмала, 1 ст. ложка лимонной цедры, 2 л воды.

Сухофрукты промыть теплой водой, удалить косточки, нарезать. Положить в кастрюлю с водой и варить 10 минут. Добавить сахар. Развести крахмал в холодной воде, вылить в суп и, помешивая, довести до кипения. В горячий суп добавить лимонную цедру и охладить. Подавать со сметаной или сливками.

### Суп из сухофруктов с вермишелью

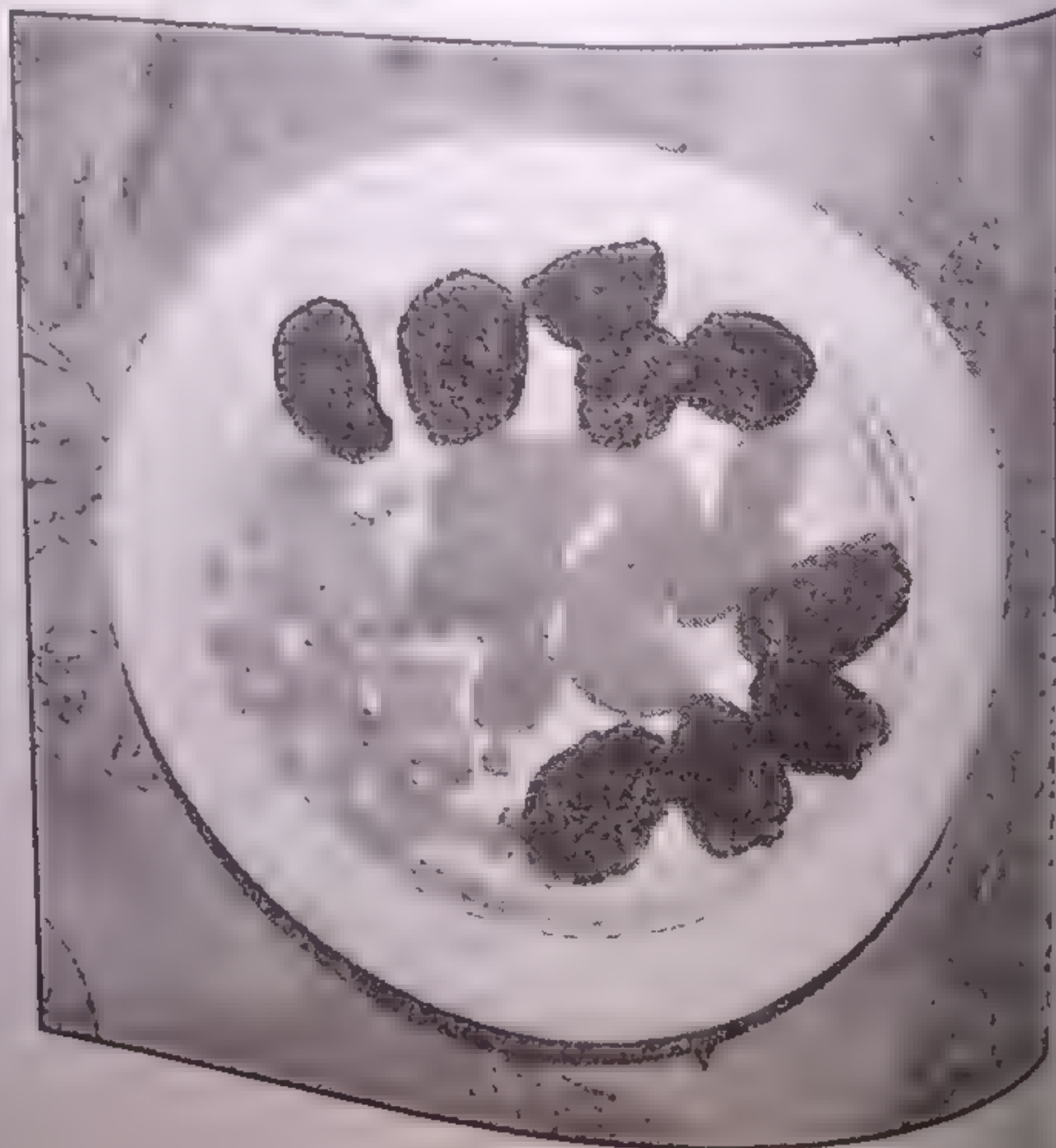
По 100 г чернослива и кураги, 50 г изюма, 50 г сахара, 1/2 ч. ложки корицы, 2 л воды.

Сухофрукты тщательно промыть и залить водой на 2 часа. Затем добавить сахар и корицу, довести до кипения и варить 10 минут. Отдельно сварить вермишель в подсоленной воде и, откинув на дуршлаг, положить в кастрюлю с сухофруктами. Подавать со сметаной.

Итак, если начинать ежедневный завтрак с нескольких сушеных слив, то можно наладить работу кишечника без всяких слабительных. Для этого замочите с вечера несколько сушеных слив в стакане холодной воды. Все, кто страдает запорами, должны утром сначала натощак выпить черносливовый настой, а затем съесть размоченные сливы. Еще более эффективным считается блюдо из натертой вареной свеклы с черносливом.

Из минеральных солей в черносливе больше всего солей калия, которые способствуют выводу из организма лишней воды, помогают в лечении гипертонии, улучшают работу почек. Польза чернослива при сердечно-сосудистых заболеваниях как раз и обусловлена тем, что в нем много калия, необходимого для нормальной деятельности сердечной мышцы.

В плодах сливы содержится большое количество каротина и пектина. Каротин, преобразующийся в организме в витамин А, борется с вирусами, бактериями, улучшает зрение. Пектиновые вещества улучшают работу кишечника, обезвреживают ядовитые соединения, поступающие или образующиеся в нем, способствуют выведению из организма холестерина. Поэтому чернослив полезен при атеросклерозе, ревматизме, болезнях почек, печени, желудочно-кишечного тракта.





Сушеные абрикосы с косточками называют урюком, высушенные половинки плодов — курагой, а сухие целые абрикосы без косточек — кайсой. Это, пожалуй, наилучшее природное лекарство для сердечников — в кураге рекордное количество калия, необходимого для нормальной работы сердца. Поэтому курага служит и пищей, и лекарством для людей, страдающих нарушениями сердечного ритма, стенокардией, недостаточностью кровообращения, отеками. Ее нужно есть тем, кто использует мочегонные средства, вымывающие калий. В рацион больных, восстанавливающихся после инфаркта, также следует вводить курагу.

Предлагаю приготовить вкусное и полезное блюдо для сердечников: смешать пропущенные через мясорубку курагу, изюм и грецкие орехи. Съедая ежедневно несколько ложек этой смеси, вы окажете неоценимую помощь своему сердцу. Это блюдо поможет и здоровым людям поддерживать деятельность сердца, особенно при физической работе, когда организм требует много дополнительных сил.

Курага, подобно черносливу, регулирует работу желудочно-кишечного тракта, очищает кишечник и способствует его активности. При атонии кишечника и запорах на ночь съедайте 100-150 г кураги, размоченной в воде.

Высокое содержание железа делает сухие абрикосы незаменимым продуктом для больных малокровием и для беременных. Кроме калия и железа, в кураге содержатся фосфор, кальций, магний, а также редкие микроэлементы — титан, молибден, ванадий, никель.

Ученые, изучавшие условия жизни долгожителей некоторых племен, считают, что их долголетие и отменное здоровье объясняется традиционным обильным употреблением абрикосов. Например, всего 100 г абрикосов оказывают на процесс кроветворения такое же влияние, как 250 г свежей печени.

Лишь тем, кто страдает сахарным диабетом, следует ограничить потребление абрикосов, в том числе и сушеных: урюк и курага содержат до 50% различных сахаров.

Очень много калия и в сушеном винограде — изюме, поэтому он укрепляет сердечно-сосудистую систему. Еще древние медики утверждали, что употребление изюма в пищу способствует «по-

## Мусс из сухофруктов

По 100 г кураги, сушеных яблок и изюма, 3 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка лимонного сока, 3 яйца.

Сухофрукты промыть, отварить в воде, вынуть, пропустить через мясорубку. В полученную массу добавить сахар и лимонный сок. Взбить яичные белки, добавляя в них понемногу охлажденную массу из сухофруктов. Украсить цукатами или фруктами из варенья. Подавать с молоком или сливками.

## Мусс абрикосовый

200 г кураги, 5 яиц, 150 г сахара, 25 г сливочного масла.

Курагу промыть в теплой воде, залить водой (чтобы только покрывала) и проварить минут пятнадцать. Вынуть курагу, протереть ее через сито (можно размельчить блендером). Полученную массу проварить с сахаром в течение 3-5 минут. Яичные белки взбить в пену, добавить в нее еще горячее абрикосовое пюре, выложить в форму (предварительно смазанную маслом) и запекать в духовке. Можно подавать горячим или холодным с молоком.



### Чернослив с творогом и орехами

500 г чернослива,  
400 г творога,  
2 ст. ложки манной  
крупы, 75 г сахара,  
10-15 штук грецких  
орехов, 5 желтков.

Чернослив вымыть,  
размочить в холодной  
воде и удалить косточ-  
ки. Творог протереть  
сквозь сито, смешать  
с манкой, яичными  
желтками, сахаром.  
Очистить грецкие оре-  
хи, поджарить на сковоро-  
дке и мелко пору-  
бить. Добавить орехи  
в творог. Полученной  
массой нафаршировать  
чернослив, положить  
на сковородку, подлить  
чуть-чуть воды и запечь  
в духовке. Подавать  
со сметаной.

давлению гнева» и его хорошо включать в меню  
легковозбудимых и нервных людей. Современные  
исследования показывают, что изюм действительно  
защищает нервные клетки от истощения.

В сушеном винограде содержится большое  
количество редкого микроэлемента — бора, ко-  
торый необходим при лечении и для профилак-  
тики остеопороза у пожилых людей. Кроме того,  
установлено, что изюм способен активизиро-  
вать работу памяти.

У каждого сорта сушеного винограда своя  
«специализация» — кишмиш (изюм без косточек)  
особенно ценится за высокое содержание калия,  
белый изюм полезен для желудка и кишечника. В  
темноокрашенном изюме сорта «Изабелла» со-  
держится очень ценный для кроветворения ред-  
кий элемент рубидий, который также очищает со-  
суды от атеросклеротических бляшек.

Благодаря уникальному сочетанию сахаров,  
изюм обладает мягким обволакивающим дейст-  
вием и помогает избавиться от тяжелого кашля.  
При кашле, при бронхите полчаши изюма разма-  
чивают в воде и едят с молоком перед сном. При  
охриплости голоса применяют отвар изюма: 2 сто-  
ловые ложки кладут в воду (стакан) и варят на мед-  
ленном огне под закрытой крышкой 10 минут, в  
конце добавляют чайную ложку лукового сока.  
Полчаши изюма в день — хорошее средство для  
укрепления легких.

У пожилых людей часто наблюдается образо-  
вание тромбов. В этом случае им поможет еще  
один сухофрукт — инжир. Он также полезен при  
заболеваниях сердечно-сосудистой системы,  
особенно при аритмии, при бронхиальной аст-  
ме, является легким мочегонным средством  
оказывает противовоспалительное, потогонное  
и мягкое послабляющее действие. Инжиру из-  
давня приписывается способность противодей-  
ствовать новообразованиям, что подтверждают  
последние исследования ученых в этой области.  
Инжир обладает и дезинфицирующим действи-  
ем — уничтожает кишечных паразитов.

После тяжелых заболеваний рекомендуется  
натощак употреблять инжир с миндалем — такая  
смесь способствует хорошему усвоению пита-  
тельных веществ.

Показан инжир и при простуде с сухим каш-  
лем. Несколько плодов сухого инжира заливают



стаканом кипящего молока, настаивают, затем протирают через сито и принимают в теплом виде по 0,5 стакана 3-4 раза в день.

Не забудьте только об очень важной вещи: все сухофрукты, которые вы покупаете на рынках и в магазинах, обязательно тщательно промывайте горячей водой, так как при массовой сушке они часто обрабатываются химикатами.

Конечно же, можно лечиться каким-то одним сухофруктом, но лучше каждый день, например на полдник, готовить смесь сухофруктов — по 30-40 г каждого. Вы заметите, что уже через две недели у вас улучшится цвет лица, а ногти и волосы станут заметно крепче. Эти внешние признаки подчеркнут важность внутренних позитивных изменений, происходящих во всех органах и клетках тела.

Тем не менее, начиная лечение сухофруктами, старайтесь понаблюдать за своим организмом. Иногда большое употребление, например, инжира и фиников может спровоцировать головную боль. Осторожность надо соблюдать и тем, у кого есть лишний вес: при всех своих достоинствах сухофрукты — достаточно калорийный продукт. Но если их есть небольшими порциями и при этом обильно запивать водой, вы не только не поправитесь, а наоборот, похудеете. Ведь практически все сухофрукты обладают еще одним уникальным свойством: они действуют как адсорбенты, то есть сначала впитывают все токсины, затем под действием воды разбухают и, оказывая мягкий послабляющий эффект, выводят шлаки из организма. Вдобавок ко всему, содержащаяся в сухофруктах глюкоза обеспечит вас зарядом бодрости и энергии.

А любимый в любой семье и всегда популярный компот из сухофруктов лучше все же не варить. Чтобы сохранить в напитке все его полезные составляющие, надо высыпать промытые сухофрукты в термос и залить кипятком. Можно залить кипятком сухофрукты и в обычной кастрюле. Но тогда ее нужно плотно закрыть крышкой, затем укутать одеялом и оставить на 8-10 часов. Когда вода остынет, сухофрукты будут такими же мягкими, как если бы их варили на огне, а компот — особенно душистым. И еще — не добавляйте в него сахар, он заглушает естественный и неповторимый вкус фруктов. При желании подсластить компот лучше натуральным медом. ■

## Чернослив в молоке

100 г чернослива,  
1 л молока, 50 г сахара.

Промыть чернослив, вынуть косточки, залить кипящим молоком и оставить на 1 час. Добавив сахар, поставить в нежаркую духовку. Держать в духовке до тех пор, пока на молоке не появится румяная пенка. Подавать горячим или холодным.

Подготовила  
**Лариса Павлова**





# БОЛИТ?

## Сделайте упражнение

**Боль терпеть нельзя.**

**Это известно всем.**

**Но что предпринять, если  
под рукой нет лекарства?**

**Да и не всегда хочется  
пить таблетки.**

**В этом случае помогут  
упражнения, которые можно  
выполнять и при болях,  
и для профилактики.**

**Предлагаем некоторые  
из них.**

### ПРИ БОЛЯХ В СЕРДЦЕ

Главное — не волноваться. Лягте на кровать, постарайтесь успокоиться.

- ◆ Поднимите сначала одну ногу, потом другую. Подвигайте руками. Резких движений не делайте.

- ◆ Разотрите живот, грудь, бока. Поставьте ногу на ногу, потрите их друг о друга. Вы почувствуете, как по ногам и рукам побежит тепло, ступни согреются. Отдохните 5-10 минут. Продолжайте растирать ноги друг о друга. Думайте о том, как кровь растекается по всем сосу-



дам, и сердцу станет легче, боль прекратится.

- ◆ Призовите на помощь диафрагму, она работает с сердцем в одной упряжке. Коснитесь подбородком груди, вдохните и задержите дыхание. Чуть согните ноги в коленях, начинайте медленно втягивать живот (на три счета). Затем так же медленно выдохните, расслабьте живот. 30 раз.

### ПРИ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

(тибетская гимнастика для улучшения кровообращения головного мозга)

- ◆ Утром, не поднимаясь с постели, как следует потянитесь. Соедините руки в замке на затылке. Считая до десяти, наклоняйте голову вперед, оказывая себе сопротивление. 10 раз.

- ◆ Растирайте уши ладонями. 20 раз.

- ◆ Массируйте указательными пальцами за ушной раковиной. 20 раз.

- ◆ Внешней стороной больших пальцев массируйте надбровные дуги от переносицы к ушам и обратно. 20 раз.

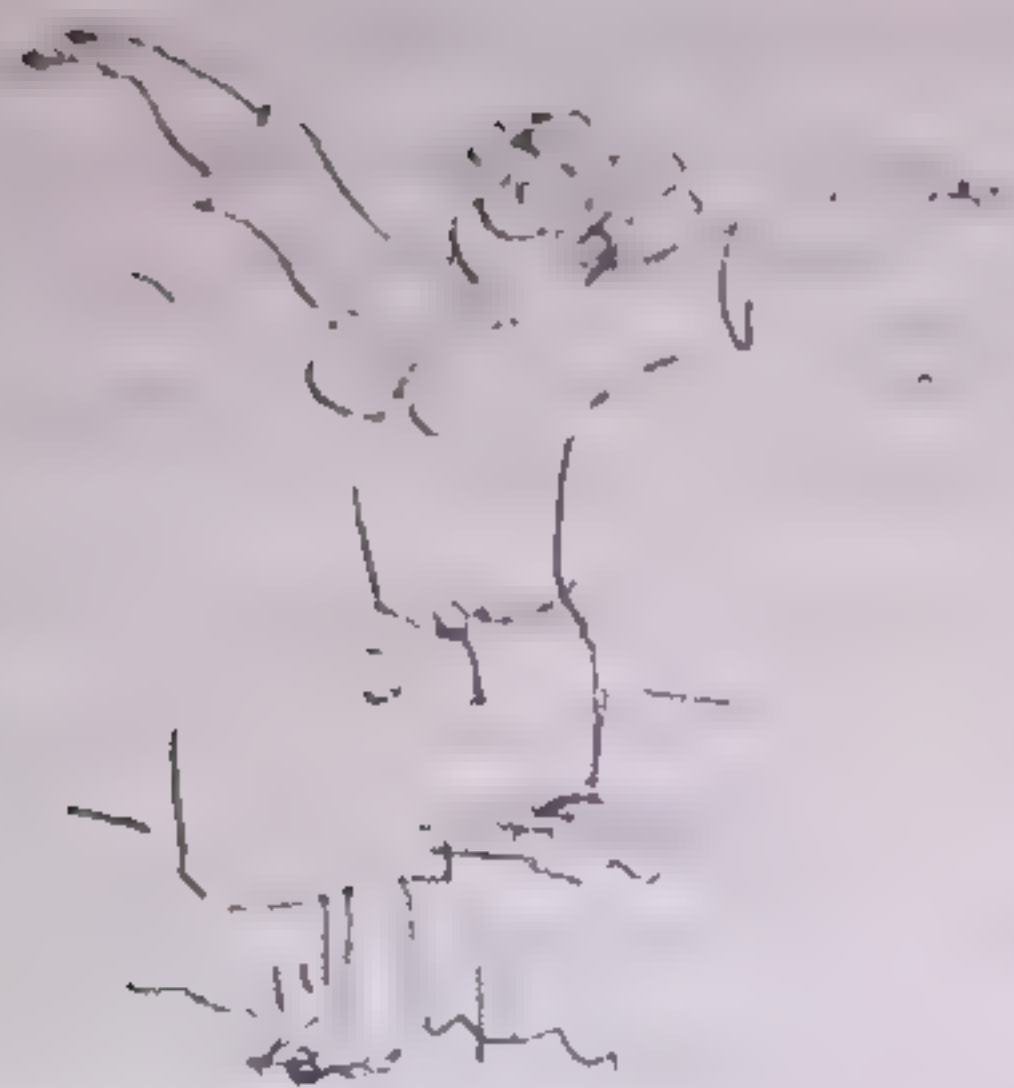
- ◆ Второй фалангой больших пальцев массируйте глазные яблоки. 20 раз (10 раз от носа и 10 раз к носу).

- ◆ Закройте глаза. Переводите взгляд то влево, то вправо. 20 раз.

- ◆ Массируйте лицо: сначала переносицу и крылья носа, затем от середины щек к ушным раковинам. 20-30 раз.

- ◆ Положите на глазные яблоки по четыре пальца каждой руки и делайте





те вибрирующие движения от носа в сторону к ушным раковинам. 10 раз.

- ♦ Закройте ладонями уши и постучите по затылку указательными пальцами. 10 раз.

- ♦ Сядьте на коврик, вдохните, на выдохе тянитесь руками (ладони вверх) к пальцам ног. 40 раз.



- ♦ Ладонями по часовой стрелке массируйте коленные суставы. 100 раз. Это успокаивает нервную систему.

#### ПРИ БОЛЯХ В ШЕЕ

(делаются в медленном темпе по 10 раз каждое)

- ♦ Наклоняйте голову вперед-назад.

- ♦ Наклоните голову к правому плечу, «перекатите» ее к левому плечу.

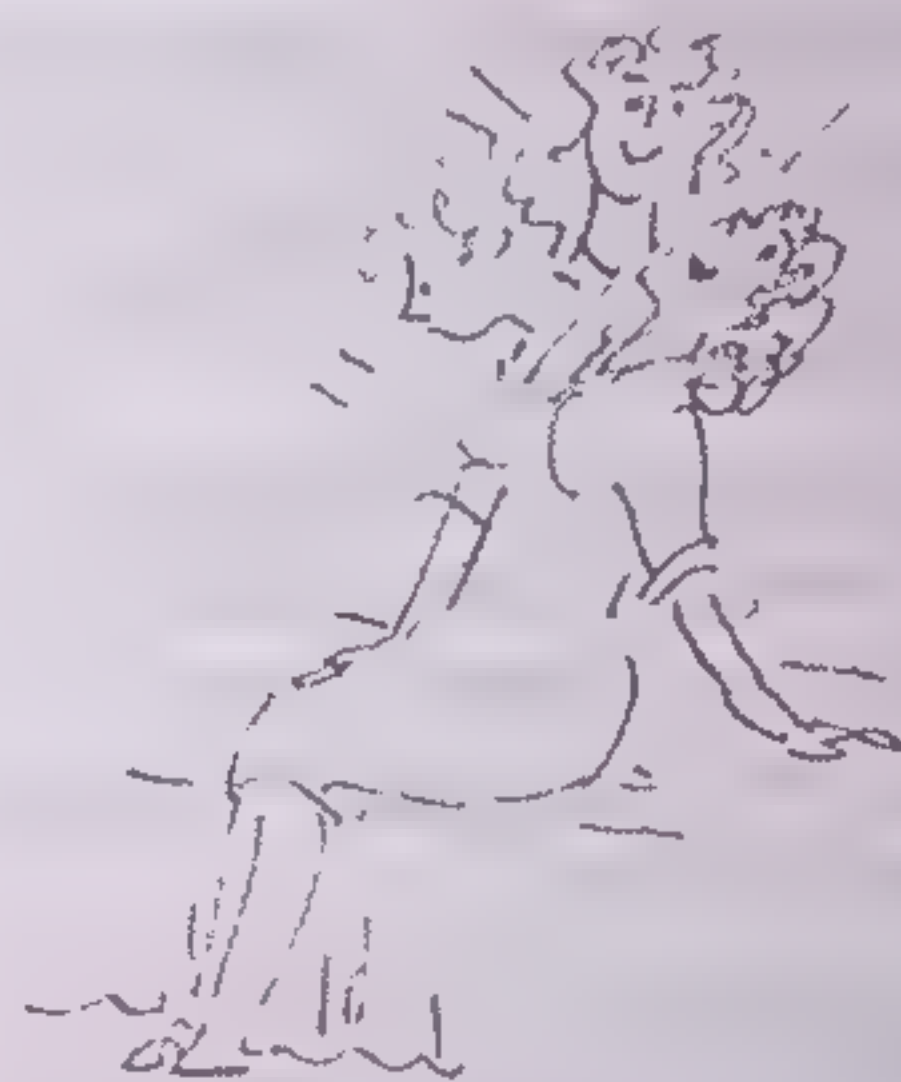
- ♦ Наклоняйте голову поочередно то к правому, то к левому плечу.

- ♦ Наклоните голову к груди и поворачивайте ее то вправо, то влево до упора. При поворотах головы делайте вдох.

- ♦ Медленно вращайте головой по кругу — 10 раз вправо и 10 раз влево, дышите равномерно.

- ♦ Соедините руки в замок на затылке, наклоняйте голову вперед, преодолевая сопротивление. 10 раз. Наклоны можно сочетать с массажем шейного отдела позвоночника спереди и сзади: спереди — вниз, сзади — вверх и вниз.

- ♦ То же упражнение выполняйте с открытым ртом.



- ♦ Втягивайте голову в поднятые плечи.

- ♦ Поднимите руки вверх, поворачивайте голову вправо-влево. Затем смотрите назад то через левое, то через правое плечо.

- ♦ То же упражнение, но с руками, вытянутыми вперед.

- ♦ Ладони обеих рук приложить к правому виску, стараться поворачивать голову вправо, преодолевая сопротивление рук. То же в левую сторону.

#### ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ

По мнению врачей, самая надежная профилактика обострения остеохондроза — постоянный контроль за положением своего тела. Иначе говоря, нужно уметь правильно сидеть, стоять, лежать и поднимать тяжести.

Как правильно сидеть. Если вам приходится подолгу сидеть, главная задача — уменьшить нагрузку на



позвоночник. Сидите прямо, старайтесь не наклонять голову и верхнюю часть туловища вперед. Опирайтесь на спинку стула всем позвоночником. Чтобы позвоночник не перегружался, надо каждые 5-7 минут как следует потянуться. Еще лучше встать и походить.

Как правильно стоять. Каждые пять минут нужно менять позу, а массу тела переносить то на одну, то на другую ногу.

Как правильно носить и поднимать тяжести.

- ♦ Распределяйте вес груза равномерно на обе руки.
- ♦ При подъеме тяжестей все движения выполняйте плавно и осторожно. При этом следует присесть и с прямой спиной выпрямиться, спину не сгибать.
- ♦ При подъеме тяжелого груза избегайте поворотов туловища.
- ♦ Тяжелый груз носите в рюкзаке, а не в сумке.



#### Упражнения

- ♦ Чтобы спина не болела, начинайте утро с виса на перекладине в течение 10-15 секунд. По возможности повторяйте это 2-3 раза в день.
- ♦ Сидя, обопритесь кистями о край стола, локтями упритесь под реберную дугу, ноги от пола не отрывайте. Наклоните туловище к столу. По-

чувствуйте, как растягивается поясничный отдел позвоночника. Оставайтесь в таком положении 8-10 секунд. Выполняйте упражнение 3-5 раз в течение дня.

- ♦ Сидя, положите левую ногу на правую, обхватите ладонями левое колено. Поворачивайте туловище и голову вправо-влево. Поменяйте ноги. По 18 раз.

Активизирует дыхание, кровообращение, уменьшает боли в пояснице, печени, малом тазу.

- ♦ Сядьте на стул, левой ладонью круговыми движениями растирайте по часовой стрелке правый плечевой сустав, затем правой ладонью — левый плечевой сустав. 12 раз.

Улучшает кровообращение, нормализует нервную систему, снимает боли в суставах.

#### **ДЛЯ УСИЛЕНИЯ КРОВООБРАЩЕНИЯ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ**

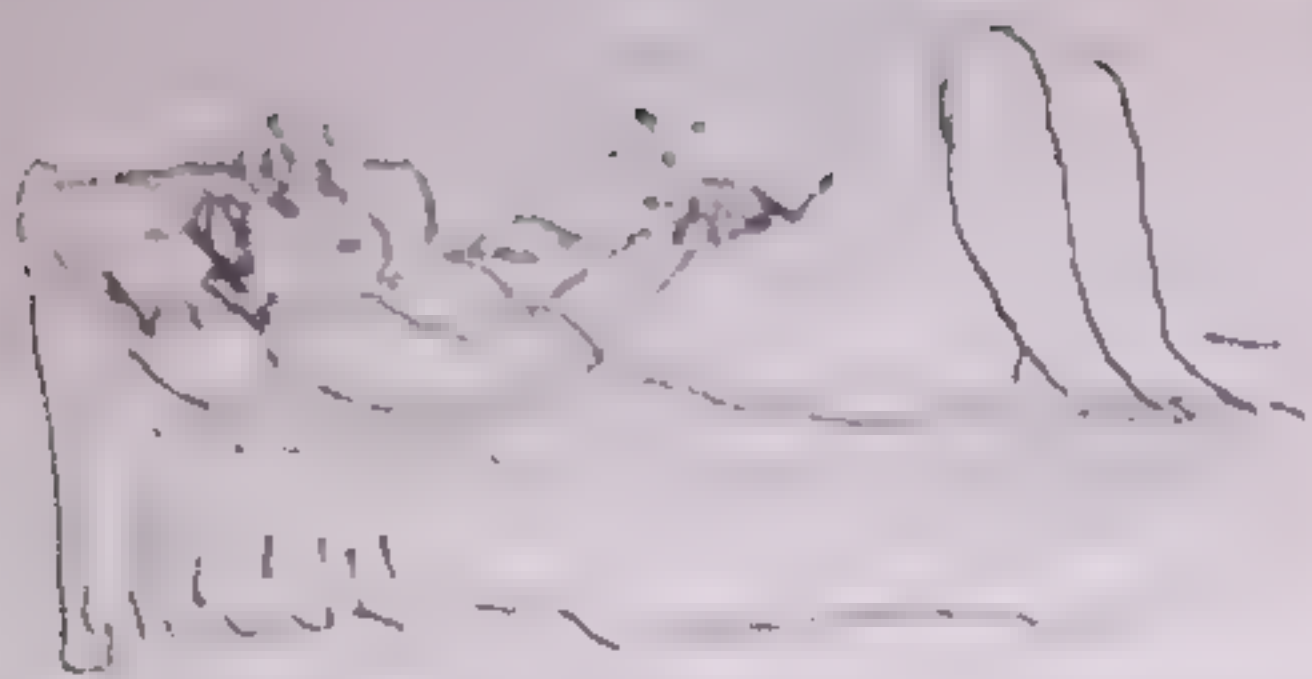
При венозном застое и для усиления кровообращения внутренних органов поможет массаж живота. Кроме того, он способствует повышению иммунитета.

Задача массажа — правильно обдавить внутренние органы, отыскивая болезненные точки, сигнализирующие о том, что в этом месте возник сбой, произошел застой крови. С помощью обдавливания болезненного участка убирается спазм, устраняются застойные явления.

Противопоказаниями к такому массажу являются острые инфекционные заболевания.

- ♦ Массаж начинается с обдавливания области желчного пузыря, которому отводится ключевая роль в возникновении венозных застоев, затем делается переход к области печени, поджелудочной железы и так далее по «кругу взаимодейст-





вия» органов (желудок — двенадцатиперстная кишка — тонкий и толстый кишечники). Надо осторожно, мягко надавливать на живот до тех пор, пока не почувствуется боль. Тогда нужно остановиться на этом месте и держать руку, пока боль не пройдет. Затем продолжить путь по животу, отыскивая следующую болевую точку. (Массаж противопоказан при желчнокаменной болезни.)

♦ Лежа на спине с согнутыми в коленях ногами, положите правую руку на правое подреберье и начинайте круговые движения ладонями по часовой стрелке, охватывая весь живот. Затем расположите кулаки на уровне пупка и выполните руками ритмичные синхронные движения вверх-вниз с частотой 2 движения в секунду (примерно 100 движений). После этого мягко массируйте живот ладонями, двигая их горизонтально навстречу друг другу. Такой массаж хорошо расслабляет спазмированный кишечник и нормализует его перистальтику.

#### **ПРИ ОСЛАБЛЕННЫХ СФИНКТЕРАХ** (недержание мочи и кала)

Сидя, положите ладони на колени, при вдохе напрягите мышцы ягодиц и бедер и втягивайте анус (конец прямой кишки), при выдохе расслабляйте мышцы. 24 раза.

Упражнение укрепляет мышцы тазового дна, у женщин — мышцы матки, тренирует сфинктеры мочевого пузыря и прямой кишки, мужчинам поможет при импотенции.

— Скажите, если я в этом озере поймаю рыбу, это не будет считаться браконьерством? — спрашивает приезжий.  
— Нет, это будет считаться чудом.

— Смотри, я нашел подкову, — говорит мальчик сестре. — Ты знаешь, что это означает?  
— Знаю: бегают где-то бедная лошадка босиком.

— Ты слышал, что при поцелуе передается пять миллионов микробов?  
— Но, с другой стороны, от стольких же и избавляешься!

— Поздравляю с днем рождения!  
— Огромное спасибо! Вы не поверите, но ни один мерзавец, кроме вас, не догадался этого сделать.

— Дорогой, вынеси, пожалуйста, мусор.  
— Но я только-только присел.  
— А что же ты делал?  
— Лежал.

— Мама, а почему жених и невеста держатся за руки?  
— Это такой обычай. Боксеры перед боем тоже пожимают друг другу руки.

— Сегодня мы торжественно провожаем вас, дорогие выпускники, в последний путь, — говорит директор школы. — Простите, я хотел сказать: на большую дорогу.

— Дорогие гости столицы! Мы приветствуем вас в городе, где жили Пушкин и Булгаков, Пастернак и Есенин, Станиславский и Немирович-Данченко. Садитесь в автобус, он отправляется через несколько минут.  
— И куда же мы поедем?  
— На вещевой рынок «Динамо».



Владимир Поспелов, врач

# ОСТРЫЙ СУПЧИК ДЛЯ ГИПОТОНИКОВ

Как оказалось, люди с пониженным давлением живут дольше, чем с повышенным. А зачастую переживают людей и с нормальным давлением. Правда, гипотоников нередко мучают неприятные симптомы, от которых довольно трудно избавиться.



Сначала напомним кое-что о кровяном давлении. Верхнее давление, которое называют систолическим, это давление, когда сердце вбрасывает в сосуды очередную порцию крови. Нижнее, или диастолическое, — это давление в момент расслабления и отдыха сердца. Оно характеризует фоновый тонус сосудов. С цифрами оптимального давления все знакомы — 120/80 мм ртутного столба. Исходя из уточненных научных данных, считается, что если у женщин давление ниже 100/60, а у мужчин ниже 110/70 мм рт. ст., то диагностируется гипотония.

Некоторые медики даже не склонны считать гипотонию заболеванием. В ответ на жалобы человека, что восемь часов сна не принесли ему желанной бодрости, что по

утрам кружится голова, а в ушах неприятно «звенит», что все валится из рук и трудно сконцентрировать внимание, такой врач успокоит: «Радуйтесь, что у вас не гипертония, с которой действительно масса проблем».

Однако проще сбить высокое давление, чем привести в порядок низкое. С гипотонией пытаются справиться чашкой крепчайшего кофе или чая, принимают таблетки и даже консультируются у психотерапевтов.

Гипотония, действительно, приводит к вялости, слабости, нежеланию что-либо делать и таким образом мешает активной трудовой деятельности. Но последние научные данные убеждают: несмотря на то что подобная симптоматика не-



приятна, низкое давление увеличивает продолжительность жизни в среднем на 10 лет. Если вы страдаете гипотонией, то вас должен обнадежить тот факт, что стенки ваших сосудов остаются здоровыми, а следовательно, им не грозит атеросклероз и, более того, ранний инфаркт или инсульт.

Лишь изредка за слишком низким постоянным давлением скрываются такие серьезные заболевания, как сердечная недостаточность или дисфункция щитовидной железы. Низкое давление также бывает из-за значительной потери крови, например при язве желудка, при черепно-мозговых травмах или опухолевых процессах.

Но это редкие явления. Обычно в стойком понижении давления виноваты сосуды. Нормально работающие сосуды при необходимости должны быстро сужаться и расширяться, однако у гипотоников эта реакция замедленна. При всех формах гипотонии из-за такой «заторможенности» сосудов кровь перестает поступать в достаточном количестве к органам и тканям. И, как следствие, мозг и сердце, недополучающие кислород, не в состоянии работать в оптимальном режиме. Если при этом человек занят сидячей работой, пьет мало жидкости, а за окном погода с резкими колебаниями температур, то все эти явления вкуче приводят к выраженному дискомфорту.

Если вы часто жалуетесь на упадок сил, быструю утомляемость, головные боли или головокружение, давление не поднимается выше 105/65 мм рт. ст., а врачи не находят никаких серьезных заболеваний, есть проверенный врачебным опытом «рецепт». Он состоит в следующем: начните делать по утрам энер-

гичную гимнастику — не менее получаса нагрузочных движений, в течение дня находите время для активных прогулок в быстром темпе или для легких пробежек.

Общая нагрузка должна быть не менее 15 минут. Всегда заканчивайте пробежки ходьбой, чтобы кровообращение могло восстановиться после нагрузки. Через две недели такой повышенной двигательной активности ваше давление немного повысится — всего на 10-15 мм, но вы почувствуете себя намного лучше. Чтобы стабилизировать давление на длительный срок, эти физические нагрузки вам придется постепенно увеличивать.

Людям, страдающим гипотонией, пассивный отдых, вроде лежа перед телевизором на диване, противопоказан. Гипотоники должны руководствоваться девизом: «Расслабление через движение».

Дело в том, что различные виды медитаций, или аутогенная тренировка, направлены на то, чтобы успокоить нервную систему и организм в целом, но одновременно они снижают артериальное давление. Поскольку оно у вас и так низкое, вам необходимо иное — расслабление через движение. Когда вы хотите отдохнуть и расслабиться, отправляйтесь на прогулку. Движение способствует удалению продуктов обмена, которые накапливаются в организме, а главное, стабилизируется работа сердца и сосудов.

Движение с утра и до вечера — вот простой, но действенный метод, с помощью которого вы поднимете свое давление. Не лежите по утрам в постели, сразу начинайте двигаться. Едва проснувшись, займитесь «лежачей» гимнастикой для рук и ног. Например, сожмите пальцы в кулаки и, вытянув ноги, потяни-



те носки по направлению к голове. Вращайте поднятыми ногами и руками, сделайте «велосипед». Затем сядьте, согните руки. Локти держите на высоте плеч, сведите лопатки вместе, делая глубокий вдох. Сведите руки перед собой, делая выдох. В положении сидя вытяните ноги и согните их, тяните носки к коленям. Медленно встаньте, сделайте 10 шагов на носках и 10 — на пятках. Следите, чтобы все тело было напряжено. Затем начинайте обычную утреннюю зарядку, включая в нее упражнения с активными энергичными элементами.

Важно добиться, чтобы организм «ожил», — тогда давление уже не упадет, и можно будет обойтись без привычного кофе. После двух недель регулярной тренировки ваше давление стабилизируется, потому что более активно начнут функционировать все сосуды, вплоть до мельчайших капилляров. Небольшие встряски посреди рабочего дня и хотя бы дважды в неделю плавание в бассейне или занятия шейпингом повысят уровень адреналина в крови, а это в данном случае — залог стабильного артериального давления.

Люди с низким артериальным давлением должны по-особому питаться. И прежде всего, это касается соли. В отличие от гипертоников, им не нужно ограничивать себя в употреблении соленых блюд. Дело в том, что натрий, входящий в состав поваренной или морской пищевой соли, связывает воду в организме, увеличивает объем циркулирующей крови и тем самым повышает артериальное давление.

В меню гипотоников должны непременно входить острые и пряные блюда. Все пряности стимулируют деятельность желез внутренней

секреции, активизируют организм, немного сужают сосуды и повышают давление.

Вот простой рецепт острого супа, приготовленного «на скорую руку», без каких-либо сложных ингредиентов, который даже не надо варить.

Вам понадобится: овощной бульон, например от сваренной цветной капусты, 1 ст. ложка масла, 1 ст. ложка муки, стакан молока, соль, пучок зелени, перец, немного домашних сухариков.

Масло растопите в кастрюле, добавьте муку и перемешайте. Добавьте молоко, бульон, посолите. Зелень мелко порубите, положите в кастрюлю и поставьте на огонь. Энергично мешайте, пока суп не станет однородным. Но он не должен закипеть, иначе потеряются вкус и аромат. Когда суп станет горячим, поперчите его, посыпьте крупно нарезанной зеленью. К столу подавайте с сухариками.

Чтобы ваша трапеза была более пикантной, а давление еще немного повысилось, приготовьте розмариновое вино. В бутылку белого полусладкого вина добавьте немного свежих или высушенных листьев розмарина. Плотно закройте бутылку и поставьте настаиваться на 5-7 дней. Вино можно процедить и выпивать ежедневно перед обедом или ужином по 100 г.

Вы скажете: кофе также помогает при пониженном давлении. Это так, но кофеин слишком сильно стимулирует работу сердечно-сосудистой системы, нагружает сосуды, заставляет с чрезмерным напряжением работать почки. Напитки типа «кока-колы» способны слегка повысить давление, но лишь на короткое время. Это же относится и к шампанскому. После бокала шампан-





есть. Затем пройдитесь на цыпочках, с напряжением делая круговые движения руками, затем разводя руки в стороны. Потрясите кисти рук, поднимите их вверх. Такое упражнение напрягает мышцы, сосуды сужаются, и в них создается более высокое давление.

Попробуйте также чистить зубы, стоя на цыпочках. Постарайтесь сохранить эту позу, в которой напрягаются все мышцы и со-

ского человек чувствует бодрость и подъем сил, но возбуждающий эффект напитка проходит через несколько минут.

А вот розмарин действует как лечебное средство: он стимулирует жизненные силы, поднимает давление и помогает при хронической усталости.

Полезно с утра делать целебные ванночки для рук с розмарином. Залейте 20 г сушеных листьев розмарина 0,5 литра воды. Доведите до кипения и дайте настояться в течение 30 минут, процедите. Возьмите два тазика с горячей и холодной водой. Разделите розмариновый настой поровну и налейте в тазики. Опускайте руки по локоть в холодную и горячую воду, заканчивая процедуру всегда холодной водой. Ванночки с розмарином отлично укрепят ваши сосуды и помогут давлению оставаться на должном уровне.

Тем не менее бывают ситуации, когда давление неожиданно сильно падает. Какие меры принять тогда?

Прежде чем пить свой традиционный кофе, попробуйте лучше по-

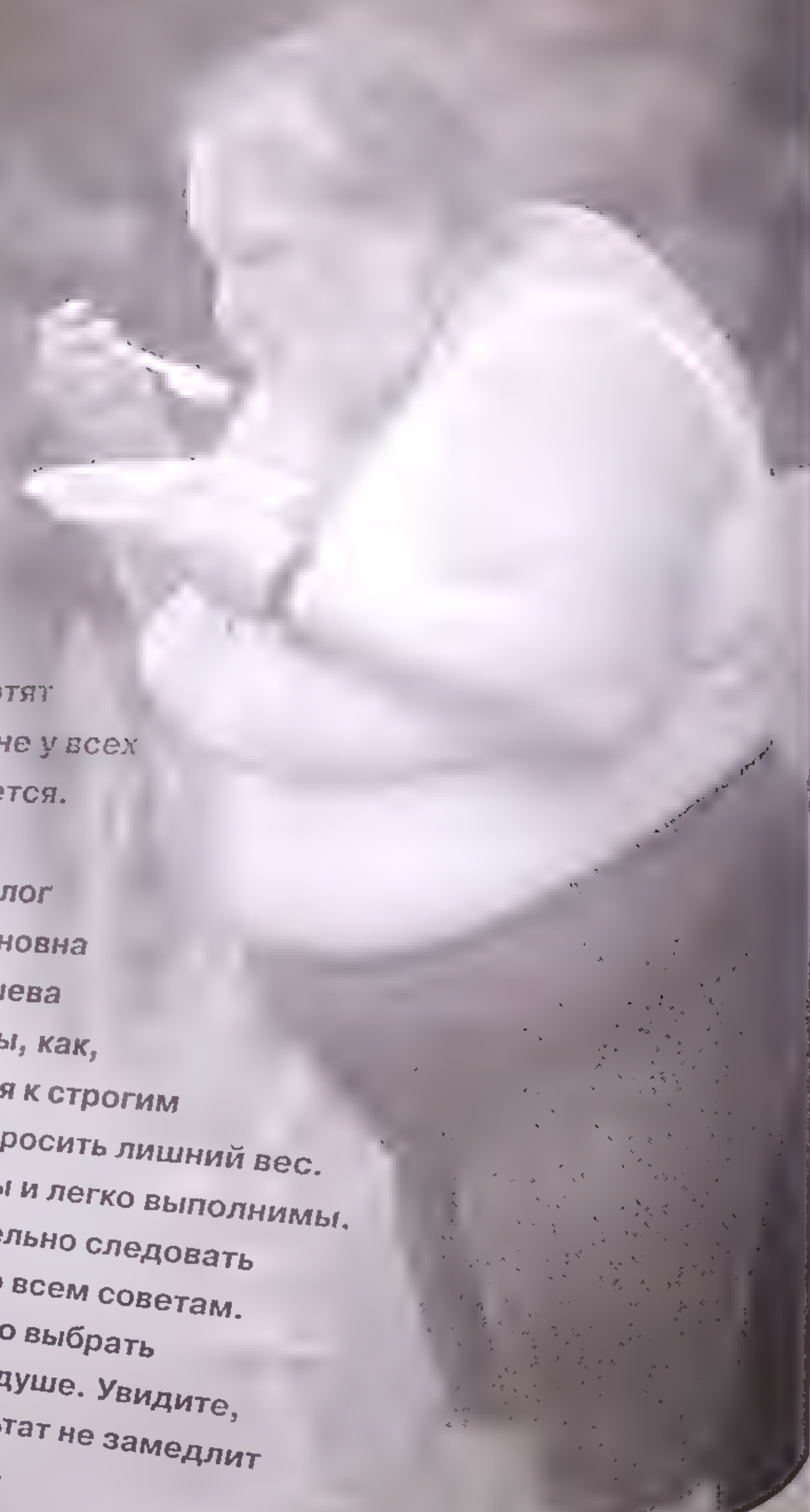
суды тела, хотя бы три-четыре минуты. Подойдите к стене, на уровне груди вытяните руки вперед, плечи с напряжением опустите вниз. Начинайте мягко, затем сильнее давить ладонями на стену. Лягте на пол на спину так, чтобы можно было упереться ступнями в шкаф или стену. Давите попеременно каждой ногой, ощущая в мышцах голени и бедер сильное напряжение. Поднимите ноги и сделайте основное упражнение от низкого давления — «велосипед».

Все упражнения делайте осторожно и следите за своим самочувствием. Старайтесь, чтобы они приносили вам бодрость и удовольствие, ничего не делайте через силу. Но и не жалейте себя чересчур. Если при каждом понижении давления ложиться и лежать, то организм привыкнет и будет требовать все более и более длительной неподвижности, что, конечно же, при гипотонии не принесет желаемого эффекта. Движение — лучший способ борьбы с гипотонией. ■



Татьяна Абрамова

# Что бы такое съесть, чтобы похудеть?



Похудеть хотят  
многие, но не у всех  
это получается.  
Известный  
врач-диетолог  
Галина Ивановна  
Поскребышева  
дает советы, как,  
не прибегая к строгим  
диетам, сбросить лишний вес.  
Они просты и легко выполнимы.  
Не обязательно следовать  
абсолютно всем советам.  
Достаточно выбрать  
то, что по душе. Увидите,  
что результат не замедлит  
сказаться.



Прежде всего надо решить, сколько килограммов вы хотите сбросить. Предлагаю воспользоваться методикой немецкого профессора К.Борнхардта. Умножьте свой рост (см) на объем груди (см) и результат поделите на 255. Получится вес (кг), соответствующий норме, то есть к нему и надо стремиться. (Если его еще уменьшить на 10%, то это уже будет идеальный вес.) Теперь встаньте на весы и, как говорится, почувствуйте разницу.

Итак, как же сбросить эти килограммы? Вот что советует Галина Ивановна Поскребышева.

- ♦ Заведите правило — ходить в магазин только на сытый желудок. По статистике, если человек идет за продуктами голодным, то он покупает в три раза больше, чем ему нужно. Составьте список того, что необходимо купить, и не бродите без цели по торговым рядам.

- ♦ Сократите общее количество потребляемой пищи. Возьмите книжечку или блокнот и постарайтесь в течение недели записывать все, что и сколько вы съедаете не только на завтрак, обед и ужин, но и между этими основными трапезами. Сами увидите, что ваше меню требует корректировки. Что-то наверняка можно заменить малокалорийными продуктами, что-то вообще исключить из рациона. Поступая таким образом, вы постепенно приучите свой желудок получать меньше.

- ♦ Готовьте ровно половину от того, сколько, как вам кажется, было бы достаточным для сытного ужина (обеда, завтрака). А вместо второй половины ставьте на стол свежие фрукты. Так вы не только по-

худеете, но и обеспечите организм витаминами.

- ♦ Не одевайтесь слишком тепло и старайтесь, чтобы в квартире не было слишком жарко. Если сумеете снизить температуру в доме всего на один градус, то в день будете терять по 50 калорий. Кроме того, старайтесь время от времени есть холодную пищу. Как объясняет Галина Ивановна, желудок никогда не начнет переваривать пищу, температура которой ниже температуры тела. Следовательно, организму нужно затратить дополнительную энергию на нагрев пищи, поэтому уйдут лишние калории. Калории расходуются и тогда, когда вы принимаете прохладный душ.

- ♦ Сделайте своей привычкой за 15 минут до еды выпивать стакан теплой кипяченой, а еще лучше минеральной воды (она обеспечит организм минеральными веществами и улучшит пищеварение).

- ♦ Утром натощак съедайте хотя бы немного овощей или фруктов, так как они содержат пектин (растительное желирующее вещество) — составную часть балластных веществ. Это также улучшит пищеварение.

Идеальная закуска перед каждой едой — яблоки. Одного будет достаточно, чтобы подготовить желудок к принятию пищи. Яблоки низкокалорийны и содержат необходимые витамины. Кроме того, они успокаивают нервы и отбивают желание съесть перед едой что-нибудь сладкое.

- ♦ Ешьте больше пищи, содержащей клетчатку. Включите в свой ежедневный рацион блюда из вымоченных в молоке овсяных хлопьев, сырые или высушенные



фрукты, тертые орехи, салаты из овощей, хлеб грубого помола с отрубями. Такая богатая балластными веществами пища проходит желудочно-кишечный тракт за 1-1,5 часов. Равное количество пищи, содержащей мало балластных веществ, с трудом переварится за 48 часов, способствуя отложению в организме жира и создавая благоприятные условия для процессов брожения и гниения.

- ◆ Не бойтесь перекусывать между приемами пищи, но это должны быть не кофе с бутербродом или чай с булочкой, а, к примеру, хрустящие хлебцы с творогом и салат из тертой на крупной терке моркови. Когда особенно одолевает тяга к сладкому, ешьте сухофрукты. Благодаря таким перекусам, к основному приему пищи вы не будете сильно голодны, поэтому съедите меньше.

- ◆ Старайтесь есть блюда, состоящие из сырой растительной пищи. Это всевозможные салаты — из моркови, свеклы, капусты, репы, редьки, помидоров, огурцов, перца. Они малокалорийны и содержат необходимые витамины и минеральные вещества. (Однако при хроническом колите их надо вводить постепенно и осторожно.) Не забывайте и об отварных и тушеных овощах — некоторые из них лучше усваиваются именно в таком виде.

- ◆ Хотя бы два раза в неделю отдавайте предпочтение рыбным блюдам — так можно обеспечить недельную потребность организма в витамине D. Блюда из глубоководных морских сортов рыб не только помогают сбросить вес, но и понижают количество холестерина в крови. Вспомним эскимосов, у которых почти не бывает

инфарктов, а все потому, что основным продуктом их питания является рыба.

- ◆ Устраивайте разгрузочные дни — молочный, кефирный, творожный, морковный, помидорный, рисовый. Рис, например, содержит мало натрия (а натрий, как известно, задерживает жидкость) и много калия, который усиливает действие всех мочегонных средств. Кроме того, в рисе много клетчатки, являющейся сорбентом. Если хотя бы раз в две недели устраивать рисовый день и пить только минеральную воду, то можно не только потерять 1-1,5 кг, но и очистить организм от шлаков, а также помочь сердечной мышце (ей для нормальной работы необходим калий).

- ◆ Раз в неделю совсем откажетесь от еды и пейте только соки. Нужно выпить литр овощного или фруктового сока — можно одного сорта, например яблочного, а можно делать смеси — капустно-морковные, огуречно-помидорные, свекло-яблочные. При этом можно пить минеральную воду и чай из лечебных трав (мяты или душицы, ромашки или зверобоя) в любых количествах.

- ◆ Ограничьте потребление соли. Нашему организму ежедневно нужно всего лишь 5-7 г поваренной соли. Если человек занимается спортом и интенсивно потеет — то не более 20 г. Избыток соли может задерживать в организме воду, что способствует нездоровой полноте.

Вместо соли можно использовать всевозможные приправы. Они содержат витамины и минеральные вещества, улучшают пищеварение, а по вкусу в какой-то степени компенсируют недоста-



ток соли. Особенно полезны имбирь, мускат, шафран, тмин, горчица, гвоздика, корица, а также соль заменят хрен и чеснок.

- ◆ Обеспечьте достаточное поступление в организм витамина  $B_1$  (тиамина). Диетологи заметили, что у людей, которым все время хочется есть, в организме не хватает витамина  $B_1$ . Дело в том, что этот витамин необходим для переработки углеводов. Поскольку организм не может самостоятельно его вырабатывать, он должен поступать с продуктами питания. При недостатке тиамина интенсивно образуются жировые отложения, а уровень содержания сахара в крови остается низким, в результате чего человек чувствует себя голодным. Больше всего тиамина в молоке, яйцах, чесноке, петрушке, репчатом луке, сое.

- ◆ Введите в свой рацион сою. Она наполовину состоит из растительных белков и практически не содержит холестерина. На соевом масле можно готовить вторые блюда. К тому же соя оказывает благоприятное воздействие на иммунную систему.

- ◆ Обходите за версту кондитерские магазины. Если это сложно, перед тем как съесть пирожное или кусок пирога, выполните тяжелую физическую работу по дому — постирайте или погладьте белье, разморозьте холодильник, пропылесосьте ковры.

Если уж очень хочется сладенького, съешьте немного меда (если, конечно, нет на него аллергии).

- ◆ Дважды в неделю попробуйте заменить ужин двумя стаканами молочной сыворотки. Она полезна для желудочно-кишечного тракта, очень сытная и малокалорийная.

- ◆ Постарайтесь как можно дольше пережевывать пищу. Тщательно пережеванная пища, разбухая в желудке, займет большее пространство, благодаря чему быстрее возникнет ощущение сытости. Плохо пережеванная пища, как правило, съедается в большем количестве, вследствие чего в тканях откладываются жиры.

- ◆ Раньше ложитесь спать. Когда вы перестраиваете свой рацион питания, организму нужно больше отдыхать.

- ◆ Займитесь аутотренингом. Сформулируйте ваше желание в одном предложении, например: «Я хочу отказаться от сладкого». Вечером перед сном напишите это утверждение на листе бумаги 10 раз, а каждое утро, просыпаясь, произнесите его вслух также 10 раз. Постепенно ваше стремление отказаться от сладкого проникнет в подсознание и будет восприниматься, как само собой разумеющееся.

- ◆ Для самоконтроля постройте график: по вертикальной оси — ваш вес, по горизонтальной — дни. Видеть результат очень важно, ведь успехи, как известно, окрыляют. Если кривая медленно, но верно идет вниз, значит, вы на правильном пути. Если же кривая даст скачок вверх — пишите объяснительную записку. ■



✍ «У моего мужа, а ему 77 лет, камни в мочевом пузыре, причем большого размера (10 мм в диаметре), они задерживают мочеиспускание и создают жжение в мочеточнике. Диагноз — «миеломная болезнь». Если кто-нибудь знает народные средства, чтобы растворить камни, напишите, пожалуйста».

Попова Г.А. Саратовская обл.,  
п. Красный Октябрь,  
Первомайская ул. 36-6

✍ «У меня стал плохо сгибаться большой палец на левой руке. Хирург поставил диагноз «стенозирующий мегаментит». Назначил физиотерапию: магнит и ультразвук, но что-то не очень помогает. До операции доводить не хочется. Если кто-нибудь сталкивался с аналогичной проблемой, отзовитесь».

Шишкина, г. Санкт-Петербург

✍ «Мне 51 год, пять лет назад сомнолог поставил мне диагноз «синдром беспокойных ног» (СБН). Вечерами, ночами «тянет» ноги. Ночью встаю, хожу, маюсь, одним словом, не сплю. По совету сомнолога пью препарат «наком», по 1-1,5 таблетки перед сном. Но это уже почти не помогает. Пробовала другие препараты — результат тот же. А при стрессах не то что спать, лежать не могу. Обращаюсь к тем, кто знаком с этой болезнью и знает какие-то способы лечения. Напишите мне, пожалуйста, буду ждать».

Третьякова Светлана Анатольевна,  
Свердловская обл., г. Талица,  
ул. 8 Марта, 70-2

✍ «Последнее время у меня стали появляться краснота и трещинки у уголках рта. Может быть, кто-нибудь знает, как от этого быстро избавиться?».

Евгения Маслова, Московская обл.

## СОВЕТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

### Народные средства при простуде и гриппе

#### От насморка

◆ Приготовить 0,5 л слегка теплой, чуть подсоленной воды. Добавить туда 1 ч. ложку любой из настоек: календулы, софоры, эвкалипта. Промывать нос. Для этого надо наклониться над ванной под углом 45 градусов, носом втянуть ее и выпустить через рот. Использовать всю воду. Отсморкаться попеременно через каждую ноздрю. Делать 2 раза в день.

◆ На 100 г подсолнечного или оливкового масла взять 1 ст. ложку с верхом измельченного багульника. Настоять 21 день в темном месте, ежедневно взбалтывая. Процедить, отжать. Первый раз закапать 2-3 капли в каждую ноздрю, затем по 1 капле 3-4 раза в день (не более недели).



♦ По 5 капель закапывать в нос сок столетника или каланхоэ перистого через каждые 2 часа (3-4 дня).

♦ Закапывать в нос свежий сок свеклы с добавлением меда (3:1).

♦ Закапывать в каждую ноздрю по 3-5 капель ментолового масла. Одновременно смазать маслом лоб, виски, за ушами, нос. Можно ментоловое масло пополам смешать с камфарным маслом. Помогает при начинающемся насморке.

♦ Смочить 4 горчичника (по 2 на каждую ногу) теплой водой и сложить горчицей друг к другу, прибинтовать к пяткам, надеть шерстяные носки. Так держать не менее 2 часов. Снять горчичники, опять надеть теплые носки и походить по комнате не менее 10 минут. Лучше делать перед сном.

♦ Намочить тряпочку в керосине, отжать и положить на подошвы. Надеть теплые шерстяные носки и тепло укутать ноги.

♦ Натереть лук и чеснок, перемешать. 2 ст. ложки смеси положить в сухой стакан. Стакан поставить в кружку с горячей водой и закрыть его воронкой из плотной бумаги. Узкий конец приложить к носу и вдыхать каждой ноздрей по 10 минут (3-4 раза в день).

Екатерина Ивановна Морозова,  
Московская область

#### От ангины, от кашля

♦ Полоскать горло яблочным уксусом (1 ч. ложка на стакан теплой кипяченой воды) или теплым солевым раствором (1 ч. ложка на 1/2 стакана кипяченой воды).

♦ 1 ст. ложку сосновых почек заварить стаканом кипятка. Настоять, укутав, 30-40 минут, процедить. Принимать по 1-2 глотка при позывах на кашель.

♦ 1 ст. ложку сухих цветов бузины заварить 0,5 л кипятка. Настоять, укутав, 30-40 минут, процедить. Делать настой вечером. Пить на ночь по 1-2 чашки в теплом виде с сахаром или медом с добавлением молока.

♦ Смешать 2 ст. ложки сливочного масла, 2 желтка свежих диетических яиц, 1 ч. ложку пшеничной муки, 2 ч. ложки меда, 1 ч. ложку корня солодки. Принимать по 1 ч. ложке несколько раз в день.

♦ 1 ст. ложку сухих листьев подорожника залить стаканом кипятка. Настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 4 раза в день за 20 минут до еды или при приступах кашля.

♦ 1 стакан плодов калины красной залить 1 л горячей воды, кипятить 10 минут, процедить, добавить 3 ст. ложки меда. Пить по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

Татьяна Булычева, Нижний Новгород

#### **Средство от мозолей**

(для Лагутиной Елены — №2 за 2005 г.)

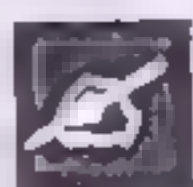
У моей мамы была такая же напасть. Я где-то прочитала, что мозоли бывают от нехватки витамина А, и стала давать маме масляный раствор этого витамина. Действительно, наступило улучшение. Правда, старые мозоли пришлось выводить с помощью мозольного пластыря. Еще, я знаю, помогает сок чистотела (но это только летом).

Л.С.Мазур, г. Санкт-Петербург





Рубрику  
ведет  
Татьяна  
Сахарчук,  
кандидат  
медицинских  
наук



«Мне 88 лет, у меня повышенная потливость, которая очень мешает жить. Хотелось бы узнать, каковы причины потения. Слышал о заболевании, которое называется гидраденит. Расскажите, пожалуйста, о нем подробнее».

А.Н.Бебяков, пос. Львовский  
Московской обл.

### ГИДРАДЕНИТ

Гидраденит (от греч. «гидрос» — пот, «аден» — железа, «итис» — воспаление) — это гнойное воспаление потовых желез. Оно довольно часто встречается у людей среднего возраста. У пожилых — реже, так как в пожилом возрасте функция подмышечных потовых желез (апокринных) постепенно угасает.

### Причины и течение заболевания

Воспаление начинается из-за попадания в потовую железу через выводные протоки микробов (чаще стафилококков). К этому предрасполагают повышенная потливость, опрелости, ссадины в подмышечных впадинах (образующиеся после бритья волос), попадание грязи, а также сахарный диабет, сниженный иммунитет и неполноценное питание с недостатком белка и витаминов.

Сначала возникают зуд и чувство напряжения в подмышечной впадине, появляется плотный болезненный узелок. Постепенно боль нарастает, узелок может увеличиться до 3 см в



диаметре и значительно выступать под кожей, причем кожа над ним становится багрово-красной. Нарушается сон, повышается температура тела, появляются озноб и головная боль.

Через какое-то время узел размягчается и вскрывается с выделением гноя. Стержня в центре узелка, как при некоторых других гнойниках (фурункулах), не бывает. На месте ранки образуется рубец. Весь этот процесс длится 10-15 дней.

Инфекция с одной потовой железы может перейти на соседнюю, иногда в процесс одна за другой вовлекаются сразу несколько желез. Болезнь принимает хроническую форму.

Похожую картину может дать другое заболевание — лимфаденит (воспаление лимфатических желез). Но, в отличие от лимфаденита, при гидрадените узел имеет больший размер, он, как правило, более поверхностный, а сам процесс протекает острее и заканчивается быстрее. К тому же «созревший» узел при гидрадените обладает характерной формой — с заостренным верхом (в виде соска).

### Лечение

При обнаружении у себя признаков гидраденита следует обратиться к хирургу. При размягчении узла врач может откачать гной шприцем и ввести в полость гнойника антибиотики. Иногда делается небольшой разрез — тогда гной будет выходить сам. Кроме того, врач может назначить физиотерапию: УФО, УВЧ.

Чтобы инфекция не распространялась на другие участки, двигать рукой с больной стороны нежелательно. Поэтому на руку надевают «косынку» — повязку через плечо.

В домашних условиях (если вскрывать узел еще не пора) кожу в области поражения обрабатывают спиртом (чистым или камфарным). На плотный узел прикладывают чистый ихтиол для его более быстрого размягчения и выхода из него гноя. В зависимости от стадии процесса накладывают различные повязки с растворами и мазями. (Сейчас появился хороший препарат для таких повязок из сока хвойных деревьев Сибири — «Абисил».)

### Профилактика

Чтобы не было повторений (рецидива) заболевания, необходимо соблюдать правила гигиены: ежедневно обмывать с мылом подмышечные впадины, пользоваться дезодорантами. Не желательно носить одежду из синтетических тканей, лучше из натуральных волокон (хлопка, шерсти). Если гидрадениты часто повторяются, подмышечную впадину утром и вечером можно обтирать борным или салициловым спиртом.

Вне обострения заболевания надо сделать анализ крови на сахар, выяснить, не нарушен ли иммунитет (определить иммунный статус). Если сахар повышен, стоит показаться эндокринологу. При общем сни-



женни иммунитета — иммунологу. Питание должно быть с достаточным количеством белка и витаминов. Желательно в осенне-зимний период дополнительно принимать препараты витаминов и минеральных веществ.

Из лекарственных растений полезен *шиповник* в виде настоя: на ночь 1 стакан сухого шиповника залить в термосе литром кипятка, выпить на следующий день через соломинку, курс — ежедневно в течение месяца.

Полезны сок *облепихи* с сахаром (2:1), но не более 2 ч. ложек в день, а также сок *алоэ* и настойка *женьшеня* (женьшень можно применять только при отсутствии повышенного артериального давления).

### ГИПЕРГИДРОЗ

Так называется повышенное потоотделение. Физиологический гипергидроз бывает у любого здорового человека в жаркую погоду, при физической работе, употреблении острых приправ и при некоторых эмоциональных реакциях. Патологический гипергидроз часто встречается при хронических инфекциях и интоксикациях (туберкулезе, хламидозе, хроническом тонзиллите, пиелонефрите и др.). В этих случаях он сочетается с сильной слабостью, иногда — с незначительно повышенной температурой по вечерам. После лечения он исчезает.

В пожилом возрасте, когда снижена моторика кишечника и защитная функция печени, причиной интоксикации и потливости могут быть хронические запоры. Кроме того, у пожилых людей гипергидроз бывает при паркинсонизме. Чрезмерная потливость может быть признаком повышенной функции щитовидной железы, у женщин она наблюдается и в климактерическом периоде. Причиной могут быть нарушения функций вегетативной нервной системы. Желательно обратиться за советом к врачу и провести обследование.

Однако в любом случае полезны витамин  $B_1$ , рутин, препараты кальция, брома и валерианы. Если состояние не связано с инфекцией и интоксикациями, надо несколько ограничить употребление жидкостей. При инфекциях и интоксикациях, кроме всего остального, надо применять сорбенты, например активированный уголь (по 5-7 таблеток сразу), за 1-1,5 часа до приема лекарств и пищи. (Но не забывайте, что активированный уголь вызывает запоры.)

Если организм закаленный, по утрам можно принимать контрастный душ. Но к этому лучше приступать в конце лета, а саму процедуру начинать с горячего душа, чтобы разогреться. Холодный душ должен быть очень кратковременным — только чтобы почувствовать холод. Чередуя горячий и холодный душ за одну процедуру надо не более 2-3 раз.

При гипергидрозе рекомендуется чаще проветривать помещение, носить одежду только из натуральных тканей.





# Как лечить геморрой



**Это заболевание знакомо многим. Почти 80% населения планеты страдают геморроем, причем замечено, что мужчины чаще, чем женщины. В последнее время заболевание значительно «помолодело».**

Геморрой — это варикозное расширение вен прямой кишки. Эти вены, или тельца, за их форму называют кавернозными (пещеристыми). Такая их структура способствует варикозному расширению. Кроме того, на конечном участке прямой кишки между артериями и венами много соединяющих их между собой сосудов — так называемых анастомозов. При повышенном давлении в артериях (при натуживании, стоячей работе) кровь, минуя капилляры, сразу попадает по анастомозам в вены, вследствие чего они переполняются кровью, могут расшириться и выпасть из заднего прохода.

## ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ

К факторам, способствующим развитию геморроя, относятся сидячий образ жизни, длительная работа стоя, увлечение силовыми видами спорта, требующими большого напряжения (например, поднятие тяжестей), хрониче-



ские запоры или поносы, злоупотребление острой пищей, алкоголем (в том числе пивом), чрезмерный прием некоторых лекарств, особенно железосодержащих, слабительных. У женщин, кроме того, к геморрою могут привести беременность (плод по мере своего роста давит на вены малого таза, затрудняя тем самым отток крови из него), а также опухоли: миомы, фибромиомы.

В начальной стадии заболевания появляются дискомфорт в низу живота, зуд, жжение в области ануса, боли при дефекации. На кале часто появляется алая кровь в виде прожилок или может быть более обильное ее выделение после опорожнения прямой кишки.

Неприятное осложнение геморроя — выпадение узлов, имеющих свойство быстро воспаляться или, еще хуже, тромбироваться, и тогда без оперативного вмешательства не обойтись.

### ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЯ

Прежде всего, нужно *полноценно питаться*. Предпочтение следует отдавать черному хлебу, кашам (овсяной, гречневой), кисломолочным продуктам (кефиру, простокваше, йогурту, ряженке), сырым овощам, а также дыне, тыкве, инжиру. Однако помните: фасоль, горох, чечевица, нут, отруби, соя обладают свойством вызывать повышенное газообразование. Не увлекайтесь и мучными изделиями, а также цельным молоком. Кроме того, не забывайте, что растительная клетчатка может привести к обострению гастрита, язвенной болезни, вздутию кишечника, поносам.

Если нет особых врачебных рекомендаций, пить нужно не менее 2 л жидкости в день, включая супы. Но не нужно увлекаться различными тониками, минеральными и так называемыми целебными водами неизвестного происхождения. Увы, медали на этикетках бутылок не всегда соответствуют качеству их содержимого.

Важно *следить за правильной работой желудочно-кишечного тракта*, не допускать запоров и поносов.

В качестве послабляющих средств можно предложить следующее:

- ♦ свежую капусту, морковь, огурец, размоченную курагу, толченые грецкие орехи полить не-

#### Предостережения:

- ♦ не вправляйте сами выпавшие узлы — это может привести к их разрыву и обильному кровотечению.
- ♦ при дефекации старайтесь сильно не напрягаться, после каждой дефекации подмывайте промежность и смазывайте область ануса мазью, рекомендованной врачом;
- ♦ не пользуйтесь жесткой туалетной бумагой;
- ♦ не вводите свечи слишком глубоко

рафини  
ком лимон  
♦ вареную  
зеленый  
ким» майс  
♦ сушеную  
хлопья, от  
и посыпат  
♦ при упо  
черносли  
меда, дат  
ловой ло  
♦ из трав  
са, подор  
валериан  
♦ смешат  
тысячел  
300 мл к  
ночь по  
♦ смеша  
ка рябин  
вечером  
опорожн  
В ка  
диарея  
ваться и  
ми. Из р  
ную клет  
вотные х  
какао, ш  
рис, бел  
отварное  
сель из ч  
В период  
фрукты.  
Из ле  
подойдут  
лендула,  
калгана, а  
черника,  
отваров.  
**ЛЕЧЕНИЕ**  
При появ  
помогают  
♦ в задний  
лепиховым  
анального



рафинированным подсолнечным маслом и соком лимона, добавить соль и сахар по вкусу;

- ♦ вареную свеклу, морскую капусту, кальмары, зеленый лук, укроп, петрушку заправить «легким» майонезом;

- ♦ сушеную дыню, яблоки, разбухшие овсяные хлопья, отвар льняного семени смешать с медом и посыпать измельченным фундуком;

- ♦ при упорных запорах смешать по 100 г инжира, чернослива, миндальных орехов, по 50 г алоэ и меда, дать настояться 2 дня и принимать по столовой ложке 3 раза в день до еды;

- ♦ из трав при запорах помогают донник, мелисса, подорожник, кипрей, укроп, ромашка, корни валерианы, кора крушины, сенна в виде настоев;

- ♦ смешать 20 г сенны, 10 г корня солодки, по 15 г тысячелистника и семян кориандра, залить 300 мл кипятка, настоять 1-1,5 часа и пить на ночь по половине стакана по мере надобности;

- ♦ смешать по 25 г сока красной смородины и сока рябины, по 50 г сока крыжовника и тыквы, пить вечером за час до еды, это готовит кишечник к опорожнению утром.

В качестве закрепляющих средств (если диарея не инфекционная) можно воспользоваться известными закрепляющими препаратами. Из рациона следует исключить растительную клетчатку, кисломолочные продукты, животные жиры, углекислые напитки, алкоголь, какао, шоколад. Вполне допустимы вареный рис, белый хлеб, манная каша, яйца вкрутую, отварное мясо, птица, рыба (судак, треска), кисель из черники, чай черных и зеленых сортов. В период улучшения не возбраняются овощи и фрукты.

Из лекарственных трав при жидком стуле подойдут кровохлебка, зверобой, репешок, календула, кора дуба, ольховые шишки, корень калгана, а также черная смородина, шиповник, черника, черемуха, барбарис в виде настоев и отваров.

## ЛЕЧЕНИЕ ГЕМОРРОЯ

При появлении явных признаков геморроя помогают такие способы лечения:

- ♦ в задний проход можно поставить свечку с облепиховым маслом, а если есть жжение или зуд анального отверстия — то свечи с новокаином

в анальное отверстие, иначе они окажутся в прямой кишке и будут бесполезными;

- ♦ не сидите долго на мягких стульях, креслах, диванах, особенно обтянутых кожей, они создают в области ягодиц парниковый эффект, а вот резиновый подкладной круг может пригодиться;

- ♦ помните, что езда на лошади, велосипеде приводит к приливу крови к прямой кишке, а это, в свою очередь, служит провоцирующим моментом для возникновения геморроя, к его обострению или к тромбозу. Чередуйте движения и отдых;

- ♦ не посещайте слишком жарких саун и бань, не принимайте горячих ванн;

- ♦ в случае обильного окрашивания кала кровью и явного кровотечения, длительного поноса или запора, постоянных болей в области ануса, немотивированного похудения, анемии срочно обратитесь к врачу!



## Виды операций

Если консервативные методы лечения геморроя исчерпаны, и болезнь прогрессирует, на помощь может прийти хирургия — инфракрасная коагуляция («сваривание» стенок расширенных вен). Широко используются и такие методы, как прошивание сосудистых ножек, их лигирование (перевязка), введение склерозирующих веществ в узлы, открытое и закрытое их удаление. В настоящий момент самый надежный метод хирургического лечения — циркулярное иссечение узлов на ограниченном участке слизистой ануса, при этом происходит блокировка артерий, снабжающих кровью геморроидальные узлы. Операция длится менее 20 минут, а эффект продолжается годы.

или анестезином («Анузол», «Бетиол», «Неоанузол» и др.). Помогут примочки из настоя ромашки, мяты, земляники лесной;

- ♦ при воспалениях в области заднего прохода можно применять прохладные ванночки с бледно-розовым раствором марганцовки, либо с травяным настоем из коры дуба, конского каштана, мяты, зверобоя, тысячелистника, взятых в равных количествах (по горсти). Залить смесь 1 л кипятка, дать настояться, охладить, процедить, добавить в тазик к 3 л теплой воды. Длительность процедуры 20 минут;

- ♦ при выпавших и воспаленных узлах в качестве размягчающего средства можно использовать растолченные ягоды паслена;

- ♦ для лечения геморроя широко используются лечебные клизмочки с маслом кедра, облепихи, шиповника, какао. Хорошим заживляющим действием обладают микроклизмы с настоем мяты, ромашки, коры дуба, зверобоя, бессмертника и других трав;

- ♦ из лекарственных средств врачи обычно рекомендуют мазь прокто-гливенол, проктозан, гепатромбин Г;

- ♦ не следует забывать и о пиявках (если, конечно, у вас нет аллергии на герудин). При запорах их ставят на поясничную область и крестец — сначала в течение двух дней по 3-5 пиявок через день, затем два раза в неделю. Курс — 10-12 сеансов. При геморрое обычно ставят по 2-3 пиявки или на крестец, или на копчик, или вокруг заднего прохода. При остром геморрое сеансы каждый день, затем два раза в неделю. На выпавшие геморроидальные узлы пиявки не ставятся;

- ♦ делайте 2-3 раза в день специальную гимнастику. В положении стоя; лежа или сидя сжимайте, а затем расслабляйте ягодицы (по 20-25 раз). Или, лежа на спине, выполняйте упражнения «ножницы»;

- ♦ чтобы давать разгрузку венам промежности, сидя, под ноги подкладывайте валик;

- ♦ раз в день в течение 15 минут проводите точечный массаж «геморроидальной» точки на задней поверхности икроножной мышцы, там, где она переходит в сухожилие;

- ♦ исключите пиво и вообще спиртное.



Барбара Пискорская, детский гинеколог

# Что должна знать мама



**Не все мамы готовы ответить девочкам на те вопросы, которые их беспокоят.**

**Да и не все девочки задают родителям такие вопросы. В результате физиологические изменения застают подростков врасплох, вызывают у них недоумение и страх. Мы попросили детского гинеколога Варвару Пискорскую внести ясность в те вопросы, которые интересуют обычно и мам, и дочек.**

Созревание женщины запрограммировано природой на длительный срок. Наиболее важный период ее развития — так называемый пубертатный возраст, который длится от 10 до 16 лет. В это время происходит окончательное созревание не только половых органов, но и всех важнейших систем организма, меняются функции эндокринных желез. Под влиянием этих изменений усиливается деятельность яичников, увеличиваются темпы роста девочки, появляются вторичные половые признаки и наконец устанавливается новый, более сложный уровень взаимоотношений в эндокринной системе, обеспечивающей созревание яйцеклетки и возможность возникновения беременности.

Пубертатный период условно делят на две фазы. Первая фаза — от 10 до 13 лет. В этом возрасте под влиянием увеличения содержания гонадотропинов в крови девочки в ее яичниках интенсив-



## Полезные привычки

Чтобы избежать воспалительных заболеваний половых органов у девочек, необходимо с раннего возраста воспитывать у них потребность в гигиенических процедурах. Когда такие привычки сформированы в детстве, в каких бы условиях в дальнейшем ни оказалась женщина, она от них не откажется.

но увеличивается количество клеток, выделяющих половые гормоны. С началом пубертатного периода усиливается продукция мужских половых гормонов — андрогенов, способствующих усвоению организмом белков, развитию мускулатуры, ускорению роста тела (девочка за год вытягивается на 8-10 см, опережая в росте своих ровесников-мальчиков), появлению волос на лобке и в подмышечных впадинах. В это время начинают развиваться молочные железы.

— Иногда у девочек заметна асимметрия: одна грудная железа заметно больше, чем другая. Подростки, которые и так критично относятся к своей внешности, воспринимают это как серьезный дефект.

— Пусть девочки не страдают и не пугаются. При разных размерах молочные железы, тем не менее, имеют одинаковый уровень развития. Пройдет немного времени, и «отстававшая» железа будет расти быстрее, асимметрия сгладится.

— Когда должна наступить первая менструация?

— Обычно это происходит в 12-13 лет. В это время заканчивается первая фаза пубертатного периода и начинается вторая фаза, в течение которой происходит становление менструальной функции. Менструации становятся регулярными, яйцеклетка созревает ежемесячно — организм готов к продолжению рода. Это происходит обычно к 18 годам.

— А какой должна быть продолжительность менструации?

— В норме каждая менструация продолжается 3-5 дней. За это время отторгается и выделяется наружу поверхностный слой внутренней оболочки матки вместе с неоплодотворенной яйцеклеткой. Однако иногда менструация длится дольше. Если ее продолжительность составляет более 7 дней — это указывает на нарушение менструальной функции, поэтому надо обратиться к врачу. Обычно во время менструации девочка теряет не более 60 мл крови. Такая кровопотеря абсолютно не опасна для организма.

— Интервал между менструациями не у всех одинаков. Существует ли на этот счет норма?

— Менструации должны повторяться ежемесячно с интервалом в 21, 24, 28 или 32 дня. Ритмичность менструации регулируется централь-



ной нервной системой. В первые два года (период становления) возможны 1,5-2-месячные паузы между менструациями. Обычно это происходит в летнее время, иногда в связи с переменой места жительства или с тяжелой болезнью. Для уточнения ритма менструаций полезно регулярно отмечать дни менструаций в календаре — при необходимости это позволит врачу установить причину нарушений менструальной функции.

— А если в 15-16 лет у девочки не появилась менструация?

— Это тоже серьезный повод для обращения к специалисту. Может оказаться, что у девочки врожденный дефект — отсутствие матки, яичников или недоразвитие этих органов. Причиной отсутствия менструаций могут стать и значительные нарушения здоровья. Но есть некоторые особенности, которые следует учитывать: менструации наступают позже у тех девочек, которые занимаются спортом или интенсивным физическим трудом, а также у девочек с низкой массой тела (менее 45-47 кг).

— Стоит ли бить тревогу, если первые менструации сопровождаются болями?

— Каждая третья девочка в первый день менструации ощущает тяжесть в низу живота, тянущие или схваткообразные боли. Эти болезненные явления в последующие годы, как правило, исчезают или значительно ослабевают. Если же боли и дискомфорт со временем не прекращаются, они могут быть признаком воспалительных заболеваний матки и придатков или порока развития половых органов, который приводит к нарушению оттока менструальной крови и эндометриозу — разрастанию клеток эндометрия (внутренней оболочки матки) в необычном месте (в мышечной оболочке матки, в трубах или кишечнике).

Очень часто болезненные менструации (альгоменореи) бывают у нервных девочек с повышенной болевой чувствительностью. Обычно такие натуры боятся крови, уже сам вид крови вызывает у них нервную реакцию, а небольшие мышечные сокращения матки во время менструации они воспринимают как боль. Поэтому они со страхом ждут следующей менструации.

Чтобы девочка не боялась менструаций, ее надо подготовить — объяснить, что так бывает у всех девушек, что ее организм растет и взрослеет, что

### **Правила на каждый день**

♦ Мыть руки не только после пользования туалетом, но и перед этим.

♦ Ежедневно после дефекации и перед сном обмывать наружные половые органы проточной теплой водой с мягким («Детским») мылом (или слабым раствором пищевой соды).

Перед этой процедурой надо тщательно вымыть руки.

♦ Обмывание всегда производить движением рук спереди назад, по направлению к анусу.



♦ Пользоваться индивидуальными предметами гигиены — мочалкой, полотенцем, тазиком и т.д.

♦ При появлении каких-либо неприятных ощущений или выделений из половых путей обращаться к врачу. При отсутствии жалоб следует показывать девочку детскому гинекологу в возрасте 1 года, 6-7 и 11-12 лет для своевременного выявления и лечения заболеваний половых органов или их неправильного развития.

♦ Носить хлопчатобумажные трусы, которые можно кипятить.

♦ Ежедневно менять трусы.

неприятные ощущения пройдут. У подготовленных девочек болезненные менструации бывают в два раза реже, чем у неподготовленных.

— Чем опасны длительные менструации?

— Слишком обильные и длительные менструации, как всякое кровотечение, приводят к большой кровопотере. Если в межменструальный период не происходит восстановления показателей крови, то может развиваться анемия (малокровие). Иногда в кровотечение может перейти и первая менструация. Некоторые девочки скрывают кровотечения или обильные менструации и попадают к врачу уже с выраженной анемией. Своевременное лечение могло бы предупредить кровотечение и развитие анемии.

— Что делать, если менструации надолго прерываются?

— У некоторых девочек менструации бывают не каждый месяц, интервал между ними составляет то 2, то 3 месяца. Если они продолжаются не более 7 дней и дело обходится без кровотечений, такое нарушение относят к дисфункции яичников. Лечение этого заболевания длительное и довольно сложное, его начинают через два года после появления первой менструации, так как первые два года — это период становления менструальной функции, в это время и у здоровой девочки могут быть неритмичные менструации.

Более длительные периоды отсутствия менструаций, достигающие 5-6 месяцев (не связанные с беременностью), называются вторичной аменореей. Причины этого состояния различны, но всегда вторичная аменорея указывает на серьезные нарушения в организме девушки (включая опухоли). Чаще развитию вторичной аменореи способствует перенапряжение центральной нервной системы вследствие, например, непосильных учебных нагрузок, семейных неурядиц, конфликтов с друзьями, неудачи при поступлении в учебное заведение, недовольства собой и т.д.

— Бывает так, что у юных девушек, добивающихся снижения веса, пропадает менструация. С чем это связано?

— Сейчас в моде худощавая фигура с тонкой талией и длинными ногами. Чтобы достичь этого идеала, девушки готовы идти на все. Они почти прекращают есть, вызывают рвоту после еды, принимают большие дозы слабительных



средств, усиленно занимаются физкультурой. Безусловно, это волевые девушки, они способны заставить себя голодать, все свободное время посвятить активным занятиям гимнастикой. Они добиваются того, чего хотят. Успех убеждает их, что можно добиться еще большего, превзойти свой идеал. И вдруг менструации прекращаются. Как правило, это случается при весе меньше 45-47 кг. У каждой второй девушки вторичная аменорея связана с похуданием. Некоторые ученые называют вес 45-47 кг менструальной (или критической) массой тела.

Прекращение менструации у девушки — признак значительного неблагополучия в организме, требующего консультации детского или подросткового гинеколога.

— Каких заболеваний половых органов следует опасаться в юном возрасте?

— В последние годы у 10-12-летних девочек врачи чаще, чем раньше, диагностируют воспаление придатков матки — маточных труб и яичников. Воспалительный процесс в этих органах может развиваться после аппендицита или других воспалительных заболеваний органов брюшной полости, иногда после острого респираторного заболевания, обострения хронического тонзиллита, переохлаждения. Замечено: у девочек с воспалением придатков матки часто наблюдаются и другие заболевания, поэтому ученые полагают, что это связано со снижением защитных сил организма.

Современная мода способствует воспалительным заболеваниям: мини-юбки, джинсы в обтяжку, узенькие трусики-стринги из синтетических тканей, короткие зимние куртки — все это ведет к переохлаждению половых органов. Особенно опасно переохлаждение во время менструации. Часто приходится видеть девчонок, сидящих на каменных ступеньках, — это совершенно недопустимо.

Для воспаления придатков матки характерны боли в низу живота, которые усиливаются во время менструации и сохраняются после ее окончания. Чаще всего они имеют ноющий характер. Повышения температуры тела может и не быть. Лечение воспаления придатков — довольно сложный процесс, который требует госпитализации подростка в специализированный детский гинекологический стационар.

### Советы на менструальные дни

- ◆ Применять гигиенические прокладки, соответствующие размеру тела. Тампоны девочкам применять не рекомендуется, их можно использовать только после консультации с детским гинекологом.



♦ *Несколько раз в день мыть наружные половые органы, разводя губы одной рукой, чтобы удалить все остатки выделений и загрязнений. Не промывать влагалище никакими дезинфицирующими средствами.*

Еще чаще у девочек бывают воспалительные процессы в области наружных половых органов (вульвиты и вульвовагиниты). Как правило, у этих заболеваний инфекционное происхождение: их вызывают стафилококки, стрептококки, кишечная палочка и др. Возбудителями паразитарных вульвовагинитов могут стать влагалищные трихомонады, грибки молочницы, глисты (острицы).

Возникновению вульвовагинитов способствует нарушение правил личной гигиены. Инфицирование половых органов может произойти при повреждении слизистой оболочки — термическом (при воздействии слишком горячей воды или пара), механическом (при манипуляции девочек на собственных половых органах руками или разными предметами, при трении о слишком тесную одежду, при расчесах из-за проникновения мелких глистов — остриц), при химических повреждениях (например, при использовании концентрированных лечебных настоев).

Чтобы избежать термических и химических повреждений, для подмывания девочек нужно использовать только теплые и слабые растворы.

Однако патогенные микроорганизмы могут вызывать воспалительный процесс и без повреждения слизистых оболочек половых органов. Условиями для этого являются общие инфекционные заболевания (корь, скарлатина, ревматическая атака), длительно существующие очаги хронической инфекции (гайморит, тонзиллит, пиелонефрит, кариес), снижающие сопротивляемость организма. Нередко вульвовагиниты развиваются при нарушении обмена веществ, что бывает при экссудативном диатезе, поливалентной аллергии, отягощенном аллергологическом анамнезе, ожирении, сахарном диабете, тиреотоксикозе.

— *Возможны ли воспаления половых органов в младенческом возрасте?*

— Новорожденная девочка может получить вредоносные микробы внутриутробно или во время родов. Так происходит заражение дрожжеподобными грибами (молочница), простейшими микроорганизмами (трихомонадами), гонококками, хламидиями, уреаплазмой и пр. Поэтому беременные женщины должны тщательно следить за чистотой влагалища и обследоваться.

Бывает, что к воспалению приводит попадание во влагалище ребенка чужеродных предме-



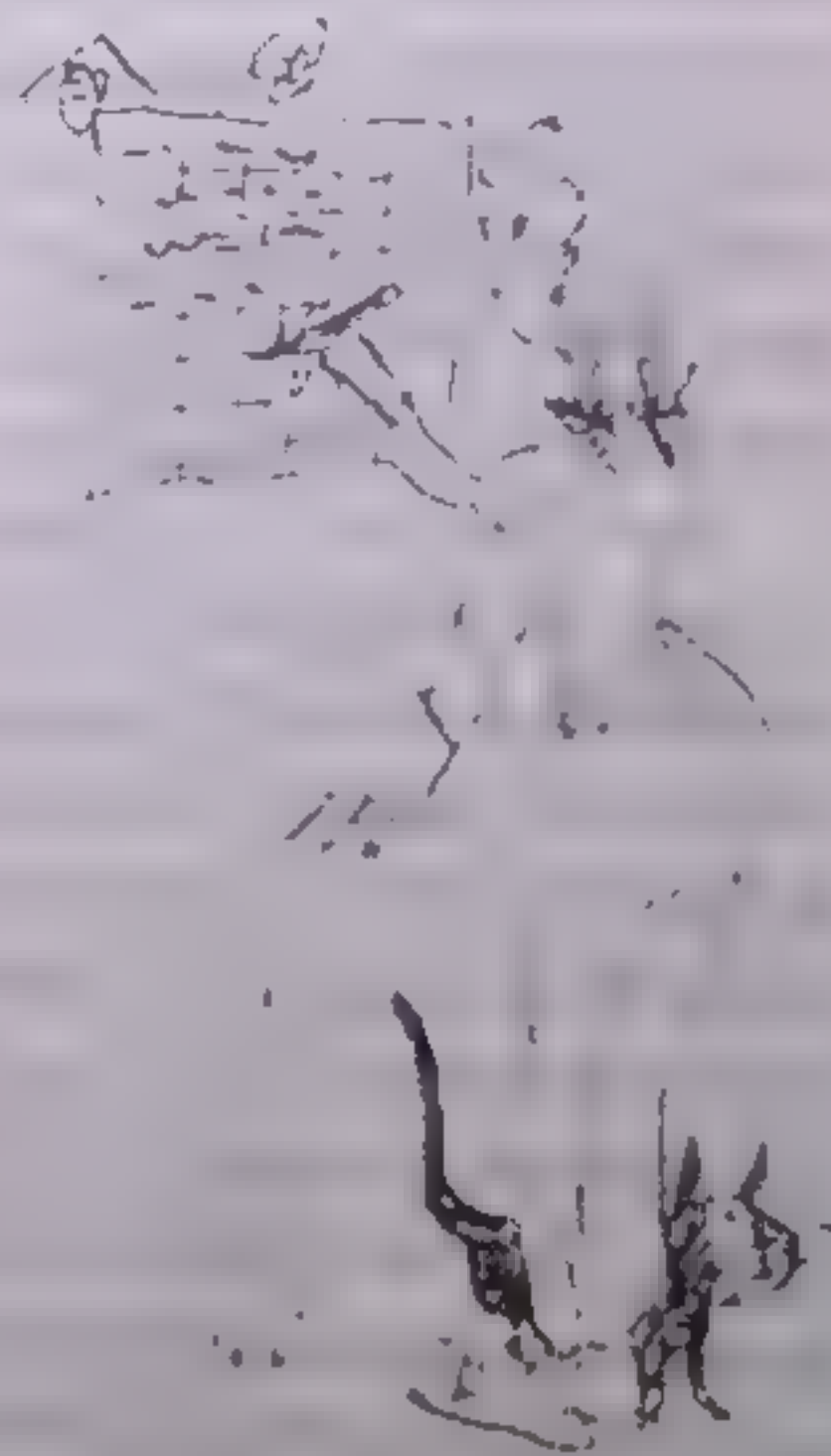
тов — песка, ваты, туалетной бумаги и т.п. При осмотре наружных половых органов девочки мама должна обращать внимание прежде всего на их гиперемию (покраснение), отечность. Гиперемия может распространиться и на кожу больших половых губ, бедер. Для всех вульвовагинитов характерны гнойные выделения из влагалища. Вульвовагинит с обильными и зловонными выделениями возникает при попадании во влагалище песчинок, ниток от одежды, кусочка туалетной бумаги.

Иногда маленькие девочки, играя, например, «в доктора», вводят друг другу или сами себе не только в ухо или нос, но и во влагалище всякие мелкие предметы (например, мозаику, заколку, булавку, колпачок от авторучки и т.п.). Обычно ребенок или пугается внезапного исчезновения предмета, не понимая, куда он делся, или тщательно скрывает этот факт. Однако вскоре появляются обильные выделения из половых путей с неприятным гнилостным запахом с примесью крови, покраснение кожи вокруг наружных половых органов, гнойные корочки на ней. В этом случае необходимо обязательно обратиться к детскому гинекологу, так как чужеродный предмет должен быть удален в условиях больницы с последующим местным противовоспалительным лечением. Иногда очень трудно обнаружить чужеродный предмет, особенно если он имеет мягкую консистенцию (вата, нитки). Извлечение твердых предметов — также непростое мероприятие, так как заколки и булавки могут глубоко внедриться в стенку влагалища.

Учитывая это, нужно следить, чтобы дети, играя, были в трусиках, чтобы не брали в кровать мелкие предметы.

— А бывают ли дефекты половых органов?

— Да, у маленьких девочек часто бывает такой дефект половых органов, как срастание между собой краев малых половых губ (синехии). При полном срастании почти совсем закрывается мочеиспускательное отверстие — в таких случаях девочка жалуется на затрудненное мочеиспускание. Синехии требуют обязательного рассечения, поэтому мама должна проводить осмотр наружных половых органов девочки при ежедневном туалете и при подозрении на срастание малых губ своевременно обратиться к детскому гинекологу.





# Люблю я макароны

Для того чтобы похудеть,  
итальянцы налегают  
на макароны.

Нам, привыкшим  
считать это блюдо  
сверхкалорийным,  
поверить  
в эффективность  
такой диеты трудно.  
А все дело в том,  
что наши «макаронные  
изделия» и итальянская  
«паста» очень отличаются  
друг от друга.



Во время путешествия по Италии любознательным туристам рассказывают одну и ту же забавную историю, правда, с разными подробностями. Она повествует об изобретении макарон и о происхождении самого слова «макароны», которое вошло во многие языки мира.

В XVI веке хозяин одной таверны близ Неаполя любил угощать посетителей разнообразными блюдами из теста, которые всегда пользовались спросом у итальянцев. Чтобы привлечь в свое заведение как можно больше гостей, он придавал тонко раскатанному и нарезанному тесту самые немыслимые формы и давал этим изделиям забавные и смешные названия. Например, «собачьи ушки» или «кудри священника». Его дочь, как и все итальянские

дети, любила играть с пластичным тестом. Однажды она тонко раскатала его, свернула в тонкие длинные трубочки и из баловства развесила на бельевой веревке «для просушки». Трубочки высохли и затвердели. Тут их и увидел владелец таверны. А увидев, решил сварить. Добавил ароматные специи, полил томатным соусом и предложил посетителям.

Новое блюдо понравилось, и таверна стала самым посещаемым местом в округе. Отведать трубочки из теста под соусом приезжали гости из самых дальних уголков страны, а хозяин в одночасье стал богат и знаменит. Вырученные от такой удачной «операции» средства он вложил в строительство первой в мире фабрики по производству по-



# ОНЫ

ать с пластичным  
она тонко раска-  
а в тонкие длин-  
баловства разве-  
веревке «для про-  
ки высохли  
х и увидел владе-  
видев, решил स्वा-  
роматные специ-  
соусом — и пред-  
ям.  
понравилось, и та-  
мым посещаемым  
Отведать трубочки  
сом приезжали гос-  
них уголков страны.  
часье стал богат и  
ученные от такой  
ции» средства он  
ство первой по-

любившейся людям продукции. Звали удачливого предпринимателя Марко Арони, а его необычный продукт получил название «макароны».

На фабриках Неаполя, которые создавались и в городе, и на побережье, тесто для изделий замешивали рабочие — их прозвали «макаронниками». Потом оно раскатывалось длинными деревянными валами, на которых сидели, нажимая всем своим весом, другие работники. Работа осуществлялась под ритмичные песни: рабочие вставали и садились, а тесто постепенно вытягивалось. В таком виде оно могло пройти в деревянные прессы. Из под пресса выходили и длинные, и короткие макароны. Короткие падали в большие ящики, а длинные макароны обсушивали с помощью огромных вееров, на специальных палках переносили на улицу и вешали на оборудованные для этой цели «вешалки». Морской ветер, высушивающий макароны, придавал им особый вкус и аромат.

К концу XVIII века на макаронных фабриках, построенных по всей Италии, технологический процесс был значительно упрощен. Но в южных городах по-прежнему применялся неаполитанский способ сушки макарон: на день их выносили на воздух, а на ночь убирали в подвал. Днем они подсыхали, а ночью отсыревали. При таком длительном, занимавшем около недели, способе сушки макароны приобретали прочность и неповторимый аромат.

В нашей стране макароны тоже любят. По популярности они уступают разве что картошке. Старшее поколение помнит, что макароны, хлеб и картофель не раз спасали людей от голода — эти продукты были сытными и самыми доступными по цене.

Кажется, что в России ели макароны всегда. На самом деле эта незамысловатая продукция из теста вошла в быт россиян лет двести назад. А появилась она, как и многое другое, в петровские времена. Занимаясь строительством флота, Петр I вербовал корабельных мастеров за границей, в том числе и в Италии. Итальянский корабельный мастер, конечно же, был большим любителем макарон, и передал секрет их приготовления российскому предпринимателю, и тот наладил их домашнее производство. А первая макаронная фабрика была открыта в Одессе в 90-годы XVIII века. Дело пошло, и к началу XX века в России насчитывалось уже сорок крупных предприятий по производству макарон.

Вкус и качество макарон целиком зависят от сорта муки и технологии их изготовления. В советские времена мы знали два их вида, отличавшихся друг от друга в основном цветом: одни имели серый оттенок, другие — ярко-желтый. А вот конфигурация у них могла быть разной: из того же теста выпускались «рожки», «ракушки». Серые макароны приходилось варить очень долго, а желтые быстро разваривались и имели тенденцию слипаться. Но и те и другие казались нам замечательно вкусными.

Делали их, как правило, из самой дешевой, иногда даже кормовой, муки. Сушили в жестком температурном режиме, при котором разрушалась сама структура изделия и исчезали все его полезные свойства. А для улучшения цвета в тесто добавляли красители. Единственное, что в них оставалось сполна, это калории, которые в таких случаях не зря называют пустыми: в них почти не остается витами-



нов и ценных минеральных веществ. Поэтому люди, стремящиеся похудеть, исключали из своего рациона прежде всего именно макаронные изделия.

О том, что такое настоящие макароны, мы узнали совсем недавно, когда к нам начали привозить продукты из Италии. Эти гладкие янтарного цвета (если нет добавок) макароны, сделанные из твердых сортов пшеницы, сохраняют форму, не слипаются при варке, а когда их вынимают, вода остается прозрачной.

Сейчас многие российские производители уже обзавелись итальянским оборудованием и делают макароны, по качеству не уступающие мировым сортам. Как и в Италии, обогащают тесто ценными добавками, в зависимости от которых они меняют цвет. Нежно-зелеными они становятся при добавлении шпината, укропа или морской капусты, в оранжевых макаронах присутствует морковный сок. Есть даже розовые «клубничные» макароны — с добавлением свежего клубничного сока.

Строго говоря, макароны — это изделия из твердых сортов пшеницы, иногда с добавлением яиц, полые внутри, имеющие форму трубок. Но в разряд этого вида продукции входят еще и спагетти, и вермишель, и лапша, не имеющие внутреннего просвета и отличающиеся друг от друга в основном толщиной и длиной. У итальянцев есть для них свои названия, которые переводятся как «веревки» и «червяки». Очень похоже!

Строго говоря, в Италии сейчас макаронами называются только самые тонкие трубочки. Толстые трубки именуются «цита», а те, что потоньше, — «меццацита». Загадочным словом «паста», ассоции-

рующимся у нас совсем с другим продуктом, итальянцы называют все изделия из теста, даже пищу. Исключение составляют только хлеб и торты.

Чтобы макароны были высококачественными, нужна соответствующая мука, которая делается из отборной пшеницы твердых сортов. При посещении одной из итальянских макаронных фабрик я с удивлением узнала, что для получения теста требуется не обычная вода, а специальная, артезианская, пропущенная через фильтры. Замешивают тесто для макаронных изделий в огромных чанах, где соблюдается особый «вакуумный режим». Это делается для того, чтобы не допустить реакции содержимого с кислородом. Считается, что только при этом условии в муке сохраняются ценные ферменты и витамины. При таком замесе тесто уплотняется до нужной консистенции, чтобы макароны, с одной стороны, не слишком ломались, а с другой — не разваривались при варке и не разбухали, а сохраняли свойственный им вид и тонкий вкус. В отдельных помещениях происходит многочасовая сушка изделия при особом температурном режиме.

Вот такие макароны и являются лечебным продуктом. В них содержатся растительные белки, углеводы (в том числе клетчатка), витамины группы В, железо, небольшое количество растительных жиров.

Итальянцы могут есть макароны трижды в день, при этом толстяков в Италии немного. Мало того, диетологи даже предлагают для похудения макаронную диету.

Дело в том, что все мучные, в том числе и макаронные, изделия здесь готовят только из особой муки. Как я уже говорила, она произ-



водится из лучших сортов пшеницы. Но это еще не все. Мука эта — грубого помола, то есть неочищенная, благодаря чему она сохраняет полезные свойства высококачественного зерна. Получается продукт диетический, легкий, низкокалорийный. В 100 г настоящих макарон содержится всего 300 ккал. К тому же макароны из муки грубого помола содержат в два раза больше клетчатки, чем изделия из белой, очищенной муки. А клетчатка улучшает моторику желудочно-кишечного тракта и помогает выводить из организма вредные продукты метаболизма. Фигура становится стройнее, а организм — здоровее.

Практически все итальянцы не только редко сталкиваются с проблемой ожирения и сердечно-сосудистых заболеваний, но и значительно меньше страдают диабетом и злокачественными опухолями. Современные врачи-диетологи доказали, что качество здоровья в Италии определяет так называемая «средиземноморская диета». Если говорить о продуктах, то это обилие свежих овощей, фруктов, разнообразной зелени, рыбы и морепродуктов. А кроме того — макарон, неочищенного риса и оливкового масла.

Все итальянцы воспринимают макароны как отдельное блюдо. Им не придет в голову есть с макаронами котлеты или сосиски. Но постоянное добавление к этому блюду — соусы, в которые входят пряные травы, помидоры, лук, чеснок. Именно в этих ингредиентах много антиоксидантов, которые замедляют процессы старения клеток организма. Для того чтобы макароны стали лечебным диетическим блюдом, их нельзя смешивать с жирами животного происхождения. Совсем другое дело — жиры растительные.

Даже небольшая порция макарон с оливковым маслом первого отжима способна снять болевые ощущения у людей с язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки.

А аминокислота триптофан, содержащаяся в макаронах, помогает избавиться от некоторых форм депрессии и помогает быстрее заснуть.

Поэтому итальянские диетологи и дают всем желающим совет: хотите сохранить талию и стройную фигуру — ешьте каждый день блюда из макарон с разнообразными соусами, но только без добавления животных жиров. А вдобавок к макаронам не отказывайте себе в овощах и фруктах.

Для примера приведу обычное меню среднего итальянца в зимний период.

Завтрак: стакан йогурта или кефира, салат из разнообразных овощей и зелени, отварное яйцо и тонкий тост с малиновым джемом.

До обеда — два стакана минеральной воды без газа.

Обед: макароны с соусом (например, томатным), тушеная тыква, апельсиновый сок.

Полдник: отварная капуста (кочанная, цветная, брокколи), яблоки, хурма.

Ужин: тертая морковь или свекла с фруктами, запеченная рыба, макароны, соки и фрукты (банан, киви, виноград).

Перечисленные блюда в рационе могут варьироваться, но суть остается неизменной: обилие овощей и фруктов, рыба и морепродукты, макароны с разнообразными соусами. Мяса итальянцы едят мало.

Как выбирать макароны, вы уже знаете. Главное, чтобы на этикетке было написано: «Сделаны из твердых сортов пшеницы». А теперь — о



том, как варить макароны. Кажется, нет ничего проще: налить воду в кастрюлю, и, когда она закипит, отправить туда макароны. Если они полые, то разломить, если цельные — аккуратно опускать в воду, сворачивая их по мере размокания. Но для того чтобы сварить по-настоящему вкусные макароны, надо овладеть некоторыми навыками.

Воды для варки макарон должно быть много — примерно литр на 100 г макаронных изделий. Желательно использовать ключевую или отфильтрованную воду. Водопроводная вода тоже годится, но только после того, как хорошо отстоится.

Важное правило: вода должна бурно кипеть все время варки. При этом крышкой кастрюля не закрывается. Соль кладут только в закипевшую воду (10 г на 1 л), причем желательно использовать морскую пищевую соль.

Чтобы макароны оставались целыми, не мешайте их слишком интенсивно. Но и слипаться не давайте — помешивайте осторожно шумовкой, желательно деревянной.

Внимательно изучите упаковку — на ней указано точное время варки.

Промывать макароны не нужно, чтобы они не потеряли внешний вид, цвет и вкус.

Для отваренных по всем правилам макарон требуется подходящий соус. Предлагаю рецепт низкокалорийного соуса «по-неаполитански».

Вам понадобятся свежие помидоры, несколько зубчиков чеснока, 1 ст. ложка томатной пасты, 2 ст. ложки мелко нарезанной петрушки, молотый черный перец, чайная ложка базилика.

Снимите с помидоров кожицу, протрите через сито, вылейте вместе с соком в сковороду, добавьте

растертый чеснок, томат-пасту, базилик и доведите до кипения. Затем уменьшите огонь и в открытой посуде кипятите до тех пор, пока объем не уменьшится наполовину. Перемешайте с петрушкой и заправьте перцем.

На стол макароны подаются прямо с огня. Если они на тарелке остыли, блюдо считают безнадежно испорченным — разогревать их не принято.

Приведу рецепт классического итальянского блюда с макаронами.

Вам понадобится 350 г макарон, 200 г любого филе рыбы, 8 ст. ложек тертого сыра «Пармезан», 2 ст. ложки оливкового масла, 30 г сливочного масла, 3 яйца, чеснок, соль, перец.

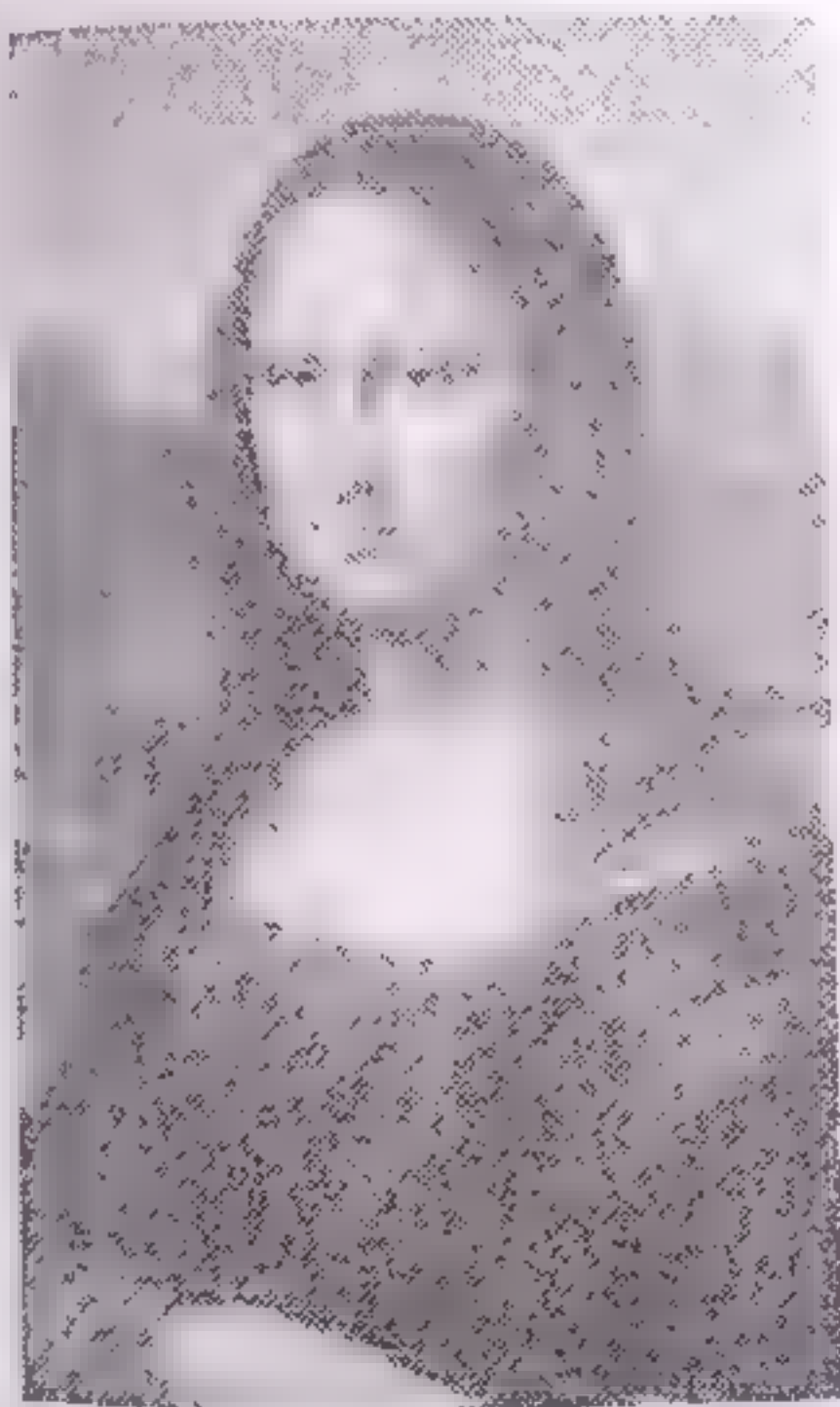
Два зубчика чеснока раздавите и потомите в оливковом масле на сковороде, затем добавьте мелко порезанное рыбное филе и обжарьте. В отдельной миске соедините яйца и сыр вместе с приправами. Отварите макароны до готовности, слейте воду. В сковороду с рыбным филе, положите макароны, поддержите на сильном огне 30 секунд, слегка помешивая. Выключите огонь и вылейте на макароны яйца с сыром. Снова перемешайте так, чтобы яйца не остались сырыми, и раскладывайте по тарелкам. Сверху посыпьте мелко нарезанной зеленью.

Попробуйте питаться «по-итальянски», и вы заметите, что веса не наберете. А если будете сдерживать себя в порциях, то еще и похудеете.



# КОЭФФИЦИЕНТ ЭРУДИЦИИ

1. Кто написал повесть-сказку «Приключения Пиноккио»?  
А. Джанни Родари. **В. Уолт Дисней.** С. Карло Коллоди. Д. Альберто Моравиа.
2. Назовите имя кукольного мастера, изготовившего Пиноккио.  
А. Джелетто. **В. Джованни.** С. Джузеппе. Д. Джакомо.
3. у Зевса была эгида. Что это такое?  
А. Туча. **В. Скипетр.** С. Плащ. Д. Щит.
4. В каком музее мира можно увидеть сразу три шедевра — «Джоконду», «Венеру Милосскую» и «Нику Самофракийскую»?  
А. Лувр (Париж). **В. Прадо (Мадрид).** С. Эрмитаж (Санкт-Петербург).  
Д. Британский музей (Лондон).



5. При каком царе в Москве был построен Собор Василия Блаженного?  
А. Алексее Михайловиче. **В. Иване Грозном.** С. Федоре Иоанновиче.  
Д. Борисе Годунове.
6. На какой из этих территорий находятся остатки древнего русского города Тмутаракань?  
А. Ставрополье. **В. Крым.** С. Краснодарский край. Д. Херсонская обл.
7. Что такое акватинта?  
А. Вид акварели. **В. Вид гравюры.** С. Морское животное. Д. Освежающий напиток.
8. Какой музыкальный инструмент появился в результате усовершенствования охотничьего рога?  
А. Горн. **В. Гобой.** С. Тромбон. Д. Валторна.
9. Раньше в театрах и концертных залах были капельдинеры. Кого так называли?  
А. Аккомпаниатора. **В. Билетера.** С. Дирижера. Д. Директора.
10. Где находится остров Кизи со знаменитым комплексом деревянных сооружений?  
А. Ладожское озеро. **В. Белое море.** С. Устье Северной Двины. Д. Онежское озеро.



# Хагг собаке!

**Все дети мечтают о собаке, но их мечта не всегда сбывается. Потому что взрослые, которые тоже когда-то хотели иметь четвероногого друга, боятся «лишних сложностей». Одни слишком заняты своими делами, другие опасаются за ребенка: вдруг собака его покусает, наградит глистами или аллергией? И даже если в доме уже живет собака, многие готовы расстаться с ней перед рождением ребенка. Им кажется, что собака и младенец несовместимы. Но все не так страшно.**

## ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ

Обычно собаки ласковы с детьми, хорошо чувствуют ребенка, ощущают его беззащитность и доверчивость. Но животные, как и люди, могут испытывать ревность. Это может произойти, если в доме появился новорожденный. Вашему питомцу, привыкшему к всеобщей любви, будет непонятно, почему вы переключили свое внимание на постоянно кричащее маленькое существо. Для того чтобы собака привыкла к младенцу и полюбила его, требуется время. Не пугайтесь, заметив ее недовольство и обиду, дайте ей время, и вы вскоре удивитесь, как ревностно она будет охранять кроватку вашего чада, как будет волноваться при малейшем его крике.

Одна мама рассказывала, что ее малыш рос очень беспокойным и болезненным. Перед тем как заснуть, он подолгу плакал, крутился. В один из таких моментов к кроватке подошла собака и лизнула ручонку, просунутую между прутьями. Малыш моментально успокоился. Так он и уснул, положив ладошку на холку собаки. И пока малыш сладко посапывал в своей кроватке, собака не сдвинулась с места. В следующую ночь случилось то же самое. С тех пор процесс его засыпания обходился без всяких трудностей. Когда ребенку исполнилось два с половиной года, отец стал брать его с собой на прогулку с собакой по утрам и вечерам. Малыш заметно окреп, стал здоровее, постоянные насморки и простуды прекратились. И это не единичный случай.

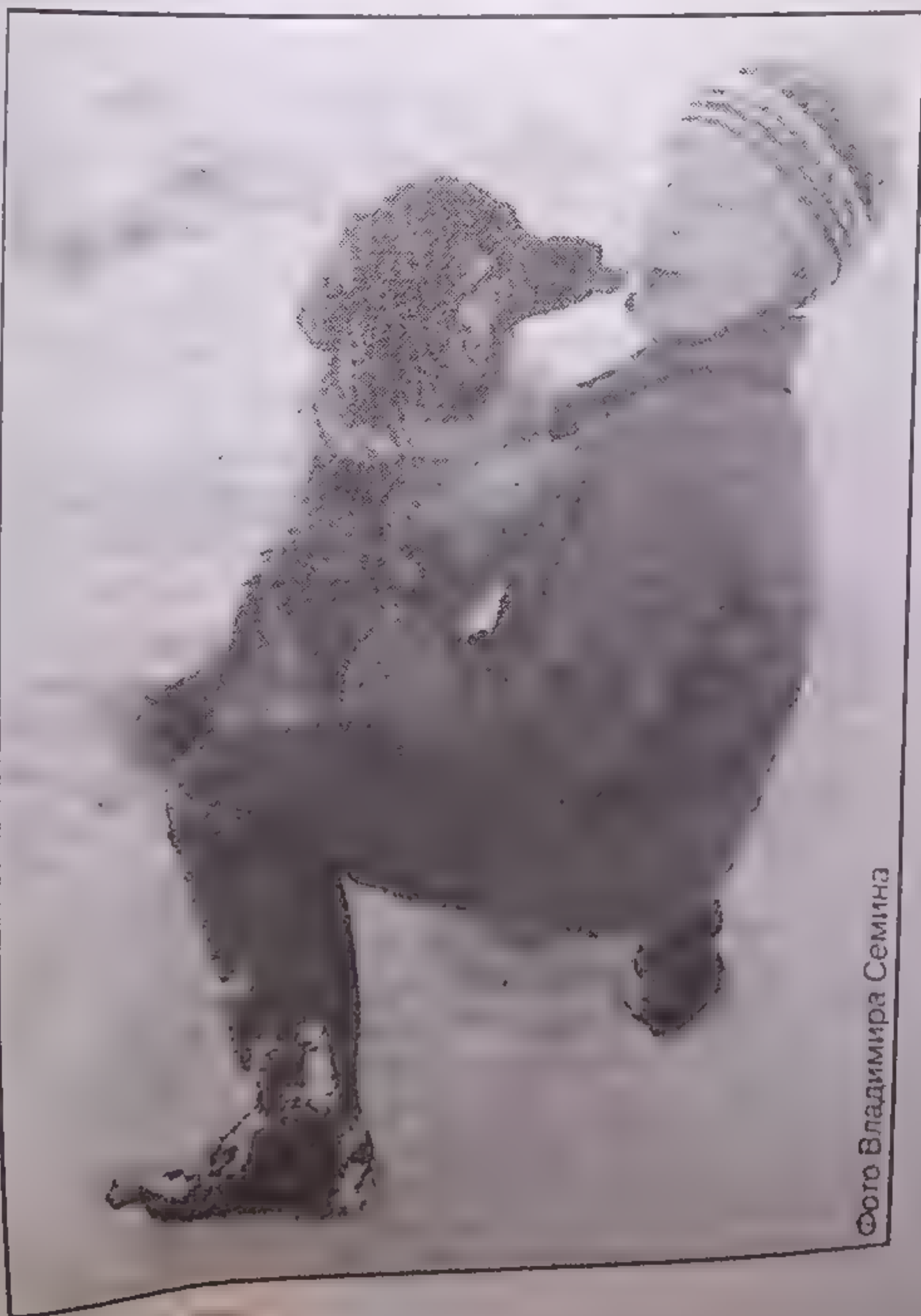
Но учтите: проявления собачьей нежности всегда трогательны, но не всегда безопасны. Не позволяйте собаке лизать лицо малыша. Не разрешайте ребенку кормить и поить собаку из сна-



ей посуды, использовать для ухода за ней свои вещи (расческу, щетку).

Если же вы заметили, что по непонятной для вас причине у ребенка начался понос или рвота, повысилась температура, немедленно свяжитесь с врачом и не забудьте сообщить, что у вас в доме живет собака. Она может оказаться переносчиком инфекции.

Иногда в дружбе ребенка с собакой появляется препятствие, преодолеть которое невозможно. Это аллергия, то есть непереносимость того или иного вещества. Проявляться такая непереносимость может по-разному — в виде дерматита (кожных проявлений), аллергического ринита (хронического насморка), конъюнктивита (воспаления слизистой оболочки глаза), затруднений дыхания (вплоть до бронхиальной астмы) и даже расстройств пищеварения (поносов, рвоты). Веществ, вызывающих аллергическую реакцию, в



*В дружбе с собакой формируются лучшие качества ребенка — доброта и заботливость, великодушие и надежность. Порода собаки не играет при этом никакой роли. Замечено, что дворняжек любят даже больше, чем «аристократов».*

Фото Владимира Семина



природе очень много. Ими часто становятся частички шерсти или кожи собаки, а также ее слюна. Учтите: чем раньше ребенок вступит в контакт с собакой, тем более вероятно, что аллергии у него не будет.

Если ваш ребенок страдает аллергией, не спешите грешить на собаку. Поставьте сначала эксперимент. Отправьте ребенка к бабушке или на дачу. Если его состояние вдали от собаки улучшится, скорее всего аллергия связана с ней. Но пока не спешите делать окончательный вывод. Понаблюдайте за состоянием ребенка, когда он вернется домой. Если оно вновь ухудшится, то от собаки действительно придется отказаться.

Вы боитесь, что собака может укусить ребенка? Поверьте, агрессивными собаки не рождаются — такими их делают хозяева, не умеющие или не желающие их воспитывать. Конечно, злой собаке не место рядом с ребенком. Но даже самая добродушная из них, заигравшись с малышом, может случайно укусить его. Если собака здорова, то такая рана не представляет опасности. Ее надо обработать, как обычный порез, перекисью водорода, а место вокруг ранки — йодом.

### ОБЩИЕ БОЛЕЗНИ. КАК ИХ ИЗБЕЖАТЬ?

Хорошие хозяева заботятся о здоровье своего питомца, посещают ветеринаров, делают собаке прививки. Если в доме есть ребенок, эти визиты должны быть регулярными. Особое внимание надо уделять профилактике тех инфекционных и паразитарных заболеваний (антропозоонозов), которые являются общими для собаки и человека.

Группу болезней, вызываемых гельминтами (глистами) и их личинками, называют гельминтозами. Заражение происходит через рот. Внедрившись в желудочно-кишечный тракт, паразит продолжает свой жизненный цикл в теле нового «хозяина».

#### Альвеококкоз и эхинококкоз

Непосредственно от собак человек может заразиться двумя видами гельминтов — альвеококками и эхинококками. В большинстве случаев личинки этих глистов, попав в организм человека, погибают без последствий для него. Но если этого не происходит, развиваются заболевания — альвеококкоз и эхинококкоз. Проявляются они не сразу, порой лишь через несколько лет. Скопления ли-

Решив завести собаку, хорошенько обдумайте, какой она должна быть. У маленькой собачки есть свои преимущества, но в доме, где есть ребенок, ее судьба незавидна. Дети — великие экспериментаторы. Представьте,



...становятся час-  
...а также ее слюна.  
...енок вступит в кон-  
...вероятно, что аллер-  
...адает аллергией, не  
...у. Поставьте сначала  
...бенка к бабушке или  
...здали от собаки улуч-  
...ия связана с ней. Но  
...ончательный вывод.  
...ем ребенка, когда он  
...овь ухудшится, то от-  
...ется отказаться.  
...ожет укунить ребен-  
...собаки не рождают-  
...ева, не умеющие или  
...ь. Конечно, злой со-  
...ком. Но даже самая  
...авшись с малышом,  
...Если собака здоро-  
...зляет опасности. Ее  
...й порез, перекисью  
...ки — йодом.

## БЕЖАТЬ?

о здоровье своего  
ров, делают собаке  
ребенок, эти визиты  
собое внимание на-  
инфекционных и па-  
ропозоонозов), ко-  
собаки и человека.  
емых гельминтами  
зывают гельминто-  
т через рот. Вне-  
нный тракт, паразит  
цикл в теле нового

23  
человек может за-  
интов — альвеокок-  
инстве случаев ли-  
организм человека.  
него. Но если этого  
болевания — аль-  
ся они не срз-  
тения ли-

...иннок (обычно в легких или печени) нарушают кро-  
воснабжение органов и отравляют организм про-  
дуктами своей жизнедеятельности. В конечном  
счете возможны заболевания печени или легких.

Чтобы собака не стала переносчиком гель-  
минтов, надо раз в полгода давать ей противо-  
глистный препарат. Но этого недостаточно. Не-  
обходимо регулярно обследовать собаку и вы-  
полнять простые правила гигиены — следить за  
чистотой собачьих ковриков и подстилок, ошпа-  
ривать их кипятком и почаще менять, а старые не  
выбрасывать, а сжигать. Кроме того, желатель-  
но, чтобы домашняя собака не контактировала  
со своими бездомными сородичами.

А ребенка надо приучить мыть руки после  
контакта с собакой. Он должен точно знать: не-  
мытыми руками брать еду нельзя.

Собачьи миску надо мыть не на кухне, а в ван-  
ной, чтобы в раковину ни в коем случае не попа-  
дали личинки гельминтов.

### Токсокароз

Это заболевание вызывают глисты токсока-  
ры, относящиеся к виду геонематод. Приставка  
«гео» говорит о том, что эти паразиты в своем  
цикле развития проходят созревание в земле.

Передаются токсокары от зараженных ими со-  
бак и кошек, но не непосредственно, а через почву,  
где развиваются личинки. Заражение людей про-  
исходит через рот, если с грязных рук в него попа-  
дут частички загрязненной экскрементами почвы.  
Городские дети заражаются в основном на детских  
площадках, если на них выгуливают собак или бе-  
гают кошки. Чаще всего токсокароз бывает у детей  
до 3 лет, которые все хватают с земли и тянут в рот.

Личинки в тканях человека не размножаются, а  
только созревают. Сколько их попало в организм,  
столько и останется. Зараженный ими человек не  
может заразить окружающих. Непосредственно  
от животных заразиться тоже нельзя.

Симптомы токсокароза похожи на аллергиче-  
ские. В зависимости от того, куда попали личин-  
ки, они могут напоминать бронхиальную астму,  
дерматит, воспаление легких с астматическим  
синдромом. У заразившихся детей снижается  
иммунитет, развивается анемия, иногда повы-  
шается температура.

Диагностируют токсокароз по результатам  
иммунологических исследований крови (опре-

что станется с пинче-  
ром или левреткой  
в руках малолетнего  
дрессировщика!  
Лучше остановить  
свой выбор на боль-  
шой собаке, охотно  
выполняющей функ-  
ции телохранителя  
и няньки.  
Это пастушьи собаки  
(все породы овчарок),  
бульдоги,  
ньюфаундленды.



Друзей не заводят,  
повинуясь мимолет-  
ному капризу.  
Вам необходимо  
взвесить все за  
и против. Сможете ли  
вы уделять достаточ-  
ное время воспита-  
нию собаки и уходу  
за ней? Взяв в дом  
щенка, смиритесь ли  
с погрызенной обувью  
и лужицами на полу?  
По силам ли вам ран-  
ний подъем и прогул-  
ки в любую погоду?  
По средствам ли вам  
регулярные платные  
посещения ветери-  
нарного врача?

деляют антитела к токсокарам). Лечение прово-  
дит врач. А профилактика зависит от самого че-  
ловека или, если это маленький ребенок, — от  
его родителей. Не позволяйте ребенку брать в  
рот что-либо с земли, следите, чтобы он, играя в  
песочнице, не тянул в рот руки, а придя домой,  
сразу же вымыл их с мылом.

### Токсоплазмоз

Основным распространителем этого заболе-  
вания являются кошки, гораздо реже — собаки.  
Это тоже болезнь грязных рук. Возбудители ток-  
соплазмоза выделяются в среду с испражнения-  
ми животного и могут попасть в организм чело-  
века при несоблюдении элементарных правил  
гигиены вместе с пищей и водой.

Признаки болезни появляются через несколь-  
ко месяцев после заражения. Наиболее частые  
проявления — стойкое повышение температуры  
тела до 38 градусов, увеличение и болезненность  
лимфатических узлов (чаще шейных), мышечные  
боли, неприятные ощущения в области печени.  
возможны высыпания на коже. Токсоплазмоз —  
опасное заболевание, но довольно часто оно про-  
текает в легкой форме и заканчивается самопро-  
извольным выздоровлением. Важно знать, что  
токсоплазмоз очень опасен для беременных жен-  
щин: он приводит к тяжелой патологии плода.

Чтобы избежать инфицирования кошки или  
собаки токсоплазмозом, надо почаще менять их  
коврик. Не желательно кормить своих питомцев  
мясом (сырое мясо может стать источником за-  
ражения), позволять им пить воду из лужи и  
брать в рот что попало во время прогулок. А за-  
щитой человека должно стать соблюдение ги-  
гиенического правила — мыть руки после кон-  
такта с собакой или кошкой.

### Микроспория

Это грибковое заболевание кожи и волос. Его  
возбудители — микроскопические грибки, назы-  
ваемые зоофильными микроспорумами, — могут  
передаваться от животных (чаще всего бездомных  
собак или кошек) или от заболевшего микроспо-  
рией человека, а также через предметы домашне-  
го обихода — игрушки, коврики, одеяла, расчески.

Чаще всего первые признаки заболевания  
обнаруживаются на волосистой части головы.  
Выглядят они как очаги округлой или овальной  
формы, покрытые чешуйками, напоминающими



по цвету асбест. Волосы на таких участках головы становятся короткими, будто подстриженными на уровне 5-8 мм. Иногда (довольно редко) развивается гнойное воспаление кожи с образованием корок, повышением температуры тела, появлением аллергических высыпаний на теле.

Реже микроспорум поражает кожу шеи, лица, груди, рук, что проявляется в появлении красноватых очагов округлой или овальной формы, иногда покрывающихся корочками, сероватыми чешуйками, пузырьками.

Поскольку микроспория поражает не внутренние органы, а только поверхностные покровы, то лечить ее довольно просто с помощью фармакологических средств, назначаемых специалистом. А чтобы предотвратить дальнейшее распространение грибка, контактировавших с этим животным детей и взрослых осматривают с помощью лампы Вуда — под ее лучами микроспорумы излучают бледно-зеленый свет.

Так как микроспория передается в основном от бездомных животных, собираясь приютить кошку или собаку, надо показать ее ветеринару.

Описание «собачьих» болезней, может напугать особо впечатлительных читателей. Но надо реально смотреть на вещи. Эти сведения необходимы в первую очередь для того, чтобы не допустить заражения и вовремя принять меры, если оно произошло. На самом деле при правильном уходе за собакой, при регулярном посещении ветеринарного врача и своевременно проведенных вакцинациях шансы заражения ребенка ничтожно малы. Ни одна из этих инфекций по воздуху не передается, ее путь — через руки и рот. Поэтому если собака не спит с ребенком, не лжет ему лицо, если он всегда моет руки перед едой, а собачья посуда содержится и обрабатывается отдельно от домашней утвари, то заразиться совсем не просто. А радость, которую приносит в дом это доброе, благодарное животное, не сравнима ни с чем. Особенно благотворно общение с собакой для детей. Они приучаются заботиться о слабом существе, считаться с его потребностями, учатся любить, растут более уравновешенными.

Это особенно важно для семей, в которых растет один ребенок.

*Не забывайте слова Экзюпери: «Мы в ответе за тех, кого приручили». Отдавать собаку в чужие руки, а тем более выгонять из дома — жестоко не только по отношению к бывшему любимцу, но и к вашему ненаглядному чаду.*



# Без подробностей

## Колокольный звон... против рака

**Н**еобычный лечебный сеанс был недавно проведен в онкологическом диспансере Архангельска. Его назвали колоколотерапией.



Как сообщил мастер колокольного звона Владимир Петровский, таким способом лечили больных в Древней Руси. Считалось, что колокольные звоны приносят облегчение при болезнях сердца, желудка и других заболеваниях, которые сейчас называют психосоматическими. В XX веке этому феномену нашли объяснение: звуковые колебания, производимые колоколами, благотворно воздействуют на психику человека.

По словам Владимира Петровского, сеанс колоколотерапии для онкологических больных проводился

впервые. Сами больные говорили об успокаивающем, расслабляющем эффекте, многие засыпали под воздействием звона, при том что до его применения боль не давала им уснуть.

По мнению врачей, исцеление таким способом вряд ли возможно, но проведенные исследования позволяют надеяться, что колокольный звон позволит мобилизовать защитные механизмы больного, в первую очередь через психику.

## Рыжие женщины меньше чувствуют боль

**В** организме человека есть особый ген. Он отвечает за белок меланокортин-1, который препятствует блокированию боли. Профессор Джеффри Могил из университета в Монреале (Канада) в ходе недавнего исследования обнаружил случаи мутации этого гена, при которых, напротив, болевой порог повышается. И обнаружил он это у рыжеволосых женщин. Выходит, что женщины с рыжим цветом волос гораздо меньше чувствуют физическую боль, нежели брюнетки и блондинки. Причем на огненно-рысых мужчин «болеутоляющие» способности гена не распространяются. Ученые полагают, что причина заключается в том, что мозг женщины и мужчин по-разному формирует восприятие боли.

В настоящее время в Эдинбурге Отдел генетики человека при Совете по медицинским исследованиям набирает рыжих добровольцев в качестве испытуемых для проведения

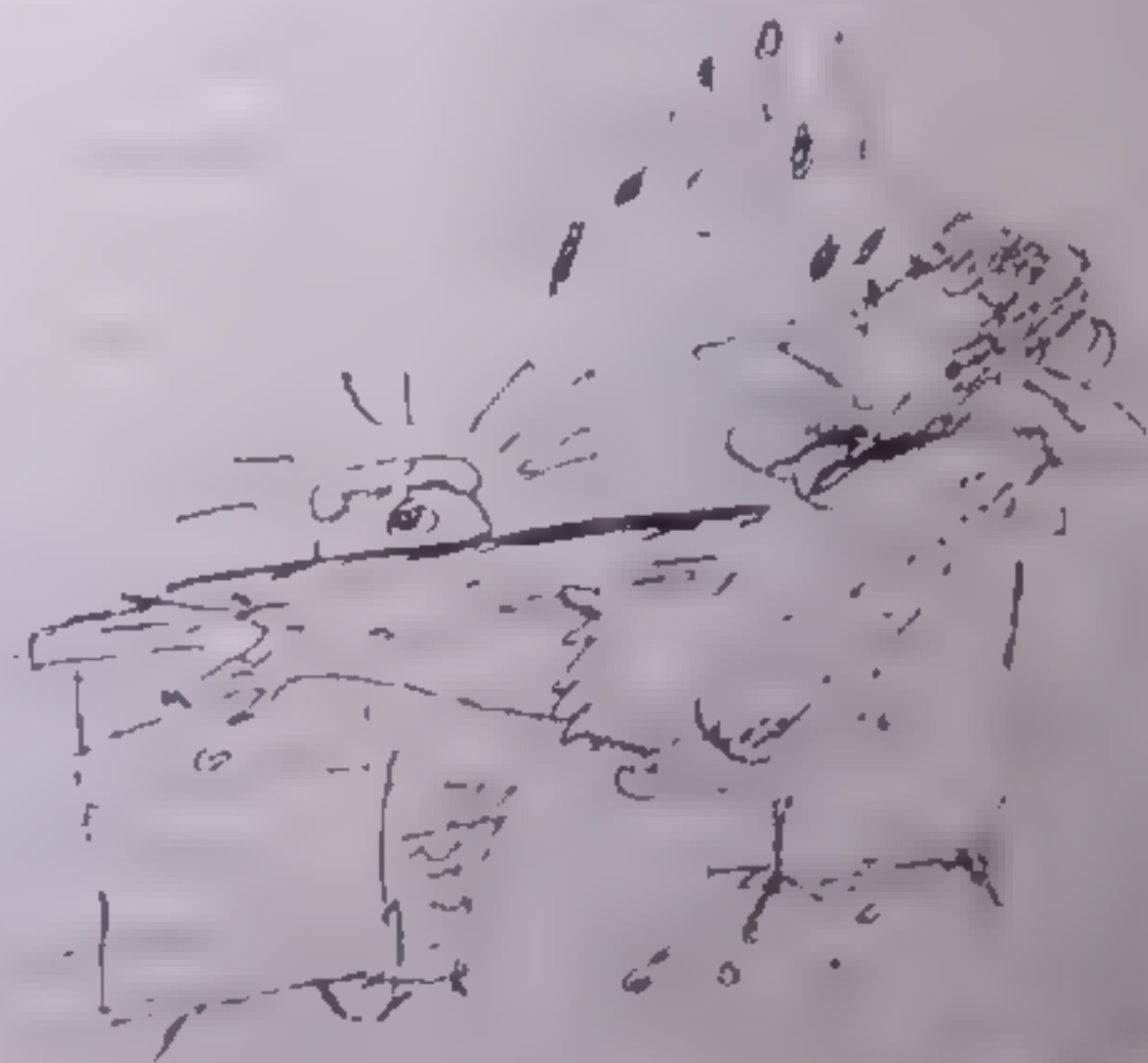




пять лет назад это казалось невозможным, однако в настоящее время все больше исследователей рассматривают стволовые клетки жировой ткани в качестве ценного «стройматериала».

### Нервная работа вызывает диабет!

**С**трессы, возникающие в процессе работы, могут быть причиной развития сахарного диабета второго типа (инсулинонезависимого). К такому заключению пришли ученые из Каролинского института. Опросив около 5000 мужчин и 3000 женщин, исследователи под руководством доктора Эмили Агарт обнаружили, что вероятность развития у них сахарного диабета второго типа была прямо пропорциональна степени «стрессорности» выполняемой ими работы. То есть чем больше проблем



приходилось решать человеку на работе, тем больше была вероятность его заболевания диабетом. Причем по непонятным пока причинам эта связь у женщин была выражена значительно сильнее, чем у мужчин. Как говорится, делайте выводы!

По материалам прессы подготовила  
Татьяна Яковлева

нового исследования. В ходе эксперимента ученые хотят выяснить, может ли этот естественный механизм блокировки боли быть использован для разработки новых обезболивающих средств и анестезии.

«Люди всегда будут заинтересованы в разработке улучшенных вариантов болеутоляющих лекарств. Лечение хронических болей вообще задача очень сложная, особенно если дело касается рака. С ней трудно справиться, и все постоянно ищут медикаменты, которые бы помогли утолить эту дикую боль», — рассказал профессор И.Джексон; один из британских исследователей.

### Стволовые клетки из жировой ткани могут спасти жизнь

**И**сследования ученых Университета Вирджинии в США свидетельствуют о том, что стволовые клетки из жировой ткани могут использоваться для восстановления сердечных сосудов, сердечной мышцы, нервных окончаний, костей и других тканей у пациентов с остеопорозом после инфаркта, инсульта, травм позвоночника и головного мозга. По словам пластического хирурга А.Каца,



# и горечь похмелья



Январь — самый праздничный месяц в году. Многие начинают пировать еще с 25 декабря — католического Рождества. Потом наступает Новый год, Святки, православное Рождество, а за ним старый Новый год, Крещение... В общем, жизнь проходит возле праздничного стола, грозя даже трезвенникам алкогольными и пищевыми перегрузками.

Чтобы не превратить сладость праздника в горечь похмелья, советую соблюдать некоторые правила.

- ♦ Пустой желудок быстро всасывает алкоголь. Чтобы не захмелеть, за час-полтора до праздника надо съесть что-нибудь объемное. Например, салатик из морской капусты с растертыми грецкими орехами и черносливом. Полейте его лимонным соком и растительным маслом, лучше оливковым. Можно вместо этого съесть кусок отварного мяса, или бутерброд со сливочным маслом, или немного творога, выпить стакан брусничного морса.
- ♦ Чтобы избежать алкогольной интоксикации, заранее примите столовую ложку полифепана, размешав его в стакане апельсинового или грейпфрутового сока. Полифепан можно заменить пятью таблетками размельченного карболена.
- ♦ Тем, кто страдает заболеванием печени, желчного пузыря и поджелудочной железы, за неделю до праздника стоит начать прием креона 10000 (по одной капсуле до еды) или мезима в такой же дозировке (его можно принимать затем еще неделю). Гипертоникам и перенесшим инфаркт миокарда или инсульт рекомендую встречать праздники с бокалом сока.



♦ Во время застолья следите за тем, что вы пьете. Опасно смешивать пиво с водкой. Старая кинокомедия Эльдара Рязанова «С легким паром» — лучшая тому демонстрация. Не смешивайте также сухие вина с коньяком, бренди. Даже изысканные коктейли у многих наутро вызывают головные боли и депрессию. Надо придерживаться одной категории напитков, а если все-таки приходится мешать спиртное, то начинать с более крепких напитков и заканчивать слабыми.

♦ Учтите, что ликеры и вина с высоким содержанием сахара быстро всасываются в желудке, что тут же сказывается на походке и речи. К такому же эффекту приводят шампанское и другие шипучие алкогольные напитки.

♦ Если мучает жажда, не пейте газировку — напитки с газом помогают алкоголю быстрее проникать в кровь. Предпочитайте им соки, морсы или натуральную минеральную воду.

♦ Многие лекарства не совместимы с алкоголем. Например, клофелин в смеси со спиртным — опаснейший яд. Транквилизаторы (успокаивающие препараты) и снотворные, усиленные алкоголем, не только вызовут патологический сон, но и пагубно отразятся на печени.

♦ Во время застолья чаще делайте танцевальные паузы, чтобы алкоголь не задерживался в организме. Полезно на время оторваться от стола, пройтись. Прогулка на морозном воздухе в компании с друзьями и взбодрит, и развеселит лучше всякого вина. Не упустите момента!

♦ Помните, что алкоголь повышает артериальное давление, учащает сокращения сердца, отрицательно сказывается на коронарных сосудах, обезвоживает организм, заставляя почки переходить на экономный режим. Мозг после застолья больше суток будет находиться «под наркозом». У тех, кто сядет за руль после праздника, больше шансов попасть в ДТП.

Но вот праздник окончился, и чувствуете вы себя, мягко говоря, не совсем хорошо. Как помочь своему организму?

Рецептов много. Самое главное — не начинать новый день с рюмки вина или бутылки пива.

♦ Если у вас тяжелый синдром переедания или алкогольной интоксикации, промойте желудок «гастрономическим» способом. Для этого в литре воды разведите молоко или яйцо, выпейте, сколь-

Чтобы определить планку праздничной дозы, надо знать некоторые цифры. За один час организм человека нейтрализует около 7-10 г чистого алкоголя. Печень здорового мужчины за сутки нейтрализует 80 г чистого алкоголя, но безопасный рубеж — 40 г. Переступать его не стоит. Поскольку женщины пьянеют быстрее и спиртное переносят хуже, чем мужчины, порог токсической дозы чистого алкоголя для них составляет 20 г. Мужчины старше 65 лет усваивают алкоголь так же.



как и женщины, с той лишь разницей, что в анализах крови у них содержание этанола будет выше. Так что рассчитывайте свои силы, исходя из того, что, например, в бутылке легкого вина (0,75 л) содержится 70 г, в бутылке крепкого вина — 110 г, а в бутылке водки (0,5 л) — 150 г чистого алкоголя.

ко сможете, и вызовите рвоту. И так несколько раз до чистых промывных вод. Затем — гимнастика, холодный душ и прием двух столовых ложек полифепана, разведенного в стакане молока.

- ♦ Пейте как можно больше натуральных соков, молока, кефира, простокваши.

- ♦ Не увлекайтесь кофе или крепким чаем. Во-первых, они способствуют всасыванию остатков алкоголя и продуктов его распада. Во-вторых, слишком сильно воздействуют на организм. В чашке растворимого кофе, например, содержится до 100 мг чистого кофеина, а в молотом — до 120 мг. Суточная же доза кофеина не должна превышать 450 мг, а это четыре чашки кофе. Так что любители кофе рискуют получить другую интоксикацию — кофеиновую. Возникнет возбуждение, появится головная боль, начнут дрожать руки.

- ♦ Наутро после праздничного застолья хорошо взбодрит чашка холодного зеленого чая с двумя столовыми ложками меда, соком одного лимона и 30 каплями настойки заманихи или золотого корня. Помогут и фитонастои. Например, такой: 1 ст. ложку мяты, календулы, ромашки или измельченных ягод боярышника залить стаканом кипятка, настоять и выпить как чай. А стакан теплого настоя из 0,5 ст. ложки хвоща полевого, медвежьих ушек, зверобоя или душицы избавит от отечности лица и уменьшит «мешки» под глазами.

- ♦ От синдромов похмелья помогут избавиться грейпфруты, бананы, чернослив, груши, киви, лимоны, орехи.

- ♦ Похмельный синдром снимает раствор нашатырного спирта (1 ч. ложка на стакан воды), таблетка мезима или цитрамона. Препарат гептрал облегчит участь перегруженной работой печени.

- ♦ В течение дня несколько раз по 2-3 минуты массируйте биологически активные точки: над верхней губой, на макушке, между бровями и на висках. Можно использовать масло мяты.

- ♦ Поскольку алкоголь большей частью выводится через легкие, их следует вентилировать, делая глубокие вдохи и выдохи. Чтобы отбить запах перегара, капните на носовой платок масло полыни, лаванды, мяты или сосны и вдыхайте его раз 5-6 в день по 1-2 минуте.

Начните новый год без излишеств — и он отблагодарит вас здоровьем.



Татьяна Яковлева

# ТАТЬЯНИН ДЕНЬ —



## ПРАЗДНИК СТУДЕНТОВ

Среди московских престольных праздников был один особенный — день святой великомученицы Татьяны. Приходится он на 12 января по старому, или 25 января по новому стилю.

В этот день все Татьяны празднуют свои именины, но не только они. Знаменитый Татьянин день — праздник студентов Московского университета. Отмечается он и сегодня, и не только московскими студентами.

### «ДАЮ ТЕБЕ УНИВЕРСИТЕТ!»

Петр I, объездив Европу в составе Великого посольства, побывал в ряде академий, беседовал с выдающимися деятелями науки — Лейбницем, Эйлером, Ньютоном. Эти встречи лишний раз убедили Петра, что России необходим университет. По западному образцу он создал в Санкт-Петербурге академию, а при ней — учебное заведение, названное университетом. Правда, у университета не оказалось самого главного — устава. А без него неясны принципы, на которых должно строиться обучение.

Спустя годы идея создания университета появилась в Москве. Ее выдвинули великий русский ученый Михаил Васильевич До-



моносов и выдающийся государственный деятель Иван Иванович Шувалов — покровитель отечественной науки, много сделавший для организации высшей школы в первопрестольной.

Ломоносов хорошо разбирался в принципах университетского обучения, он-то и написал проект создания университета, а заодно и целой сети гимназий, то есть всего российского образования. Шувалов взял кураторство над этим проектом. Он доложил проект Ломоносова со своими поправками императрице Елизавете Петровне, любимой дочери Петра.

В Татьянин день, 12 января 1755 года, указ об учреждении Московского университета был подписан. Этот день был выбран не случайно. Шувалов хотел не только послужить отечеству, но и сделать презент своей любимой матушке Татьяне Петровне в день ее именин. Его фраза: «Дарю тебе университет!» — стала крылатой.

От подписания указа до начала занятий в университете прошло четыре месяца. Поначалу под университет определили трехэтажный дом на Красной площади у Воскресенских ворот, построенное в XVII веке для Земского приказа (сейчас здесь находится здание Государственного исторического музея), и 26 апреля 1775 года первые студенты приступили к занятиям.

День открытия университета сопровождался торжествами в соответствии с обычаями и вкусами того времени. В 8 часов утра учителя и ученики «в надлежащем порядке» (как сообщала тогдашняя газета) пошли на молебен в ближайшую церковь — храм Казанской Богородицы на Красной

площади, затем в зале университета профессора произносили речи. «По окончании оных речей знатнейшие персоны прошены были во внутренние покои, где трактованы были разными ликерами и винами, кофеем, чаем, шоколадом и конфектами, и так все с удовольствием около второго часа пополудни разъехались».

Для народа была устроена иллюминация, которая изображала Парнасскую гору; рог изобилия и источник вод — как символ будущего плода; ученика с книгой, восходящего по ступеням к Минерве, которая «любителю его приемлет»; пальмовое дерево, «с которого один младенец ломает ветви и держит в руке венцы и медали и показывает, что награждение тем готово, которые по достоинству заслужить имеют».

Строительство университета на Моховой улице, существующее до сих пор, было закончено в конце 1790-х годов. А в 1791 году вышел Указ Николая I, где он распорядился праздновать не день открытия университета, а день подписания акта о его учреждении — 12 января 1755 года. Так по воле монарха появился студенческий праздник — Татьянин день, а со временем народная молва приписала святой Татьяне покровительство студентам.

В 1791 году при Московском университете открылась первая домовая церковь во имя святой мученицы Татьяны. Церкви пришлось многое претерпеть: она неоднократно горела, подвергалась перестройке, но выжила и возродилась. Ее прихожанами были многие поколения русской интеллигенции. Здесь отпевали Н.В. Гоголя и А.А. Фета, историков С.М. Со-



ловьева и В.О.Ключевского. В советское время в ее помещении располагался театр Московского государственного университета, из которого вышли многие прославленные актеры.

## СТУДЕНЧЕСТВО ГУЛЯЕТ

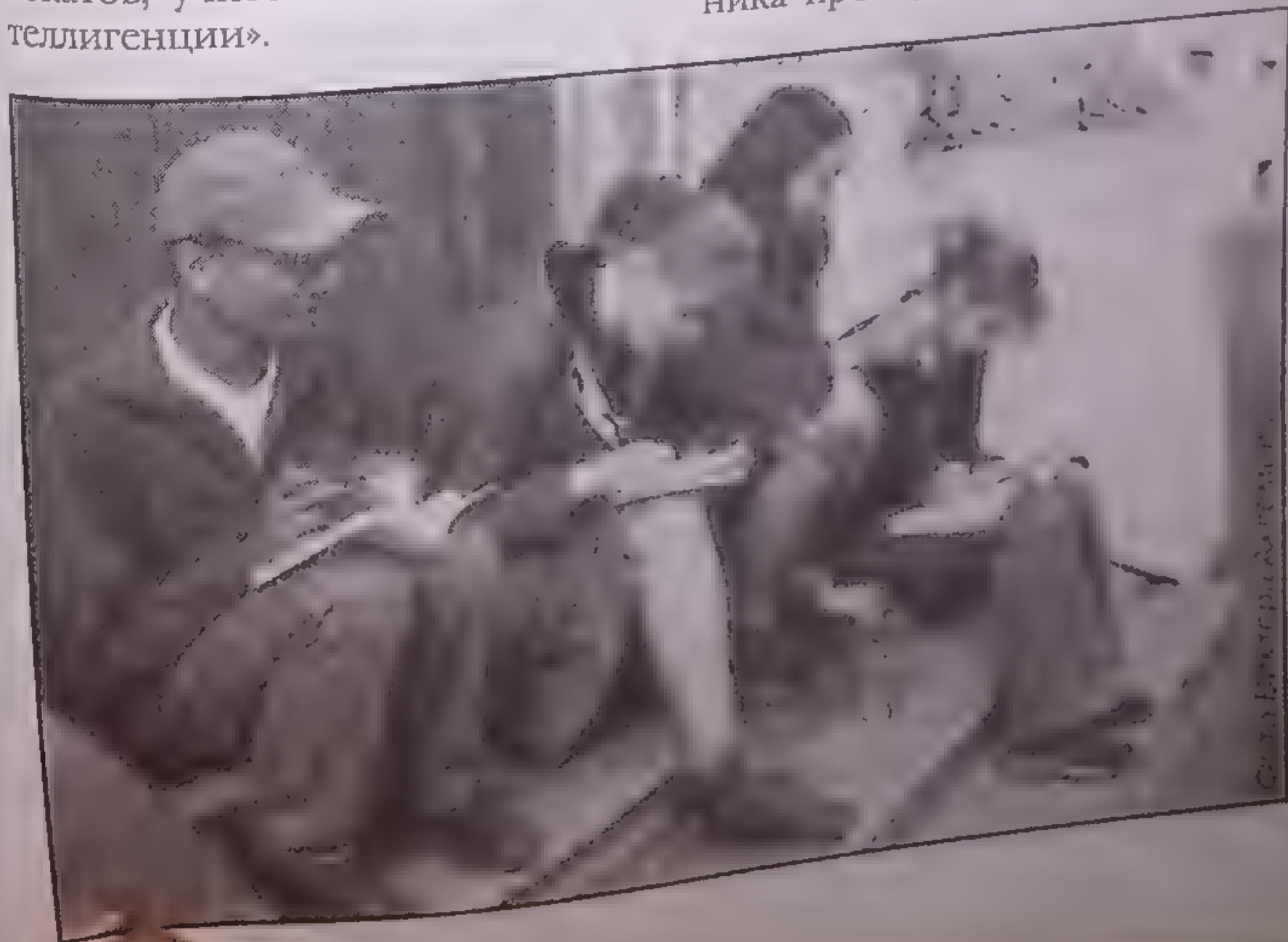
Постепенно Татьянин день превратился в неофициальный студенческий праздник. С наибольшим размахом он отмечался в 1890–1900-е годы. К этому времени относятся самые яркие рассказы о нем.

Писатель Николай Дмитриевич Телешов в «Записках писателя» так рассказывает о Татьянинном дне: «Вся Москва знала, что 12 января... будет шумный праздник университетской молодежи, пожилых и старых университетских деятелей, уважаемых профессоров и бывших питомцев московской «альма матер» — врачей, адвокатов, учителей и прочей интеллигенции».

Проходил этот праздник всегда «по заведенному порядку»: обедня в университетской церкви, молебн, в актовом зале университета — традиционная речь ректора или кого-нибудь из профессоров. Лучшие студенты получали награды из рук важнейших персон Москвы — митрополита и генерал-губернатора — вместе с благословением и напутственным словом. Затем гости могли осмотреть помещения университета — аудитории, библиотеку, многочисленные коллекции и собрания.

В этот день упразднялись все различия — возрастные и сословные, отменялись все чины и звания, уравнивались богатые и бедные. Маститые ученые и важные чиновники, преуспевающие присяжные поверенные и модные журналисты — все ощущали себя студентами и вспоминали дни своей молодости.

Неофициальная часть праздника проходила весело. Это был





самый шумный день в году. Москва всецело принадлежала студентам. Действие разворачивалось на Никитской, Тверском бульваре, Трубной площади. Пешком и на извозчиках студенты стекались в центр города, бродили по улицам группками и целыми толпами, горлая песни.

Одной из традиций Татьянина дня были «кошачьи концерты» под окнами «Московских ведомостей» — той городской газеты, которую редактировали профессора и печатала типография университета. Так студенты демонстрировали свою независимость.

Полиция в этот день действовала по преимуществу «профилактически», сглаживая остроту неизбежно вспыхивающих конфликтов. Арестовывать и задерживать студентов в их праздник не рекомендовалось даже за политические выступления.

Студенты из богатых семей, пристойно отметив праздник с родными и переодевшись во что-нибудь попроще, присоединялись к своим товарищам. Их уже ожидали хозяева трактиров, пивных и ресторанов.

В этот день содержатели ресторанов снимали со столов скатерти и убирали дорогую посуду. Готовили сытные и дешевые блюда, завозили столовое ординарное вино и «сладку водочку». Поварята изнывали от того, что им с самого утра приходилось чистить горы селедки, которая с лучком да с горячей картошкой шла у студентов на ура.

Традиционным считался обед в «Эрмитаже» — одном из самых дорогих и роскошных московских ресторанов, что на углу Неглинной и Петровского бульвара. Его хозяин француз Оливье в этот

день отдавал свой ресторан в полное распоряжение студентов.

«С песнями вкатываются толпы в роскошный вестибюль «Эрмитажа», с зеркалами и статуями, шлепая сапогами по белокаменной лестнице, с которой предупредительно сняты, ради этого дня, обычные мягкие дорожные ковры, — вспоминает в своей книге «Москва и москвичи» В.А.Гиляровский. — Традиционно в ночь на 12 января огромный зал «Эрмитажа» преображался. Дорогая шелковая мебель исчезала, пол густо усыпался опилками, вносились простые деревянные столы, табуретки, венские стулья... В буфете и кухне оставлялись только холодные кушанья, водка, пиво и дешевое вино. Это был народный праздник в буржуазном дворце обжорства... Завсегдатаи рестораций в этот день отсиживались дома. Идут кутить студенты! Дорогу господам студентам! Будут уж сегодня кутеж и песни, перевернутые столы и разбитая посуда, шум, гам, а то и стычки...

Толпы студентов до поздней ночи ходили по Москве с песнями, ездили, обнявшись втроем, вчетвером, на одном извозчике и горланили, рифмуя «спяна» и «Татьяна». Под утро швейцары подписывали мелом на спинах молодежи адрес, и их развозили по домам «уцелевшие» товарищи. Студенты будут отсыпаться долго и беспечно: куда спешить? Ведь настали ка-ни-ку-лы!!!»

А.П.Чехов в одном из своих шуточных фельетонов в 1885 году писал о московском студенческом празднике. «В этом году выпало все, кроме Москвы-реки, и то благодаря тому, что она замерзла. Пляшущие и рвущие гренады, орке-



стры не умолкали, жарили «Gaudeamus», горла надрывались и хрипели... Было так весело, что один студент от избытка чувств выкупался в резервуаре, где плавают стерляди...».

После событий 1905 года изменилось многое в жизни России, изменился и Татьянин день. По свидетельству газеты «Голос студенчества» за 1911 год, «прежнего пьяного веселья точно не бывало, а вместе с ним как будто потускнел и праздник».

В 1918 году была закрыта университетская церковь, в ней устроили читальный зал. Прекратились праздники в честь «академической богини» Татьяны. В 1923 году «архаичная и бессмысленная Татьяна» была заменена в директивном порядке Днем пролетарского студенчества. Однако совсем искоренить память о старинном студенческом празднике не удалось.

Сегодня Московский университет возрождает свои традиции. Почти забытый Татьянин день стал общероссийским студенческим праздником. Тем более что его начало, как и раньше, совпадает с завершением трудной зимней сессии и началом каникул. Снова проводятся Торжественные акты в дивной красоты казачковском Актовом зале на Моховой. Снова здесь вручаются награды (правда, в основном профессорам, а не студентам, как бывало). День 25 января — и торжественный, и веселый. Ректор Виктор Садовничий собственноручно разликает студентам медовуху, сохраняя истинные традиции.

С праздником, Татьяны!

С праздником, студенчество!

*Имя Татьяна (по-церковному Татиана) — греческое, его дословный перевод — «учредительница», «устроительница». По преданию, святая Татьяна жила в III веке в Риме, где в те времена в острой борьбе с язычеством утверждалась христианская религия. Отец Татьяны, консул Рима, принял христианство и дал дочери христианское воспитание. Татьяна охотно помогала больным, нищим и бездомным. Рядом с ней все устраивалось самым чудесным образом: для больных находились врачи и лекарства, для нищих — одежда, для сирот — жилища. Жизнь Татьяны и ее отца закончилась трагически: за отказ поклоняться римским богам в 226 году их предали казни.*



# Верная Галя



*Много лет назад по печальному случаю я оказалась на Ваганьковском кладбище, в той его части, где находится могила Есенина.*

*Тогда там стоял очень скромный памятник. Была зима, могилы*

*покрывал толстый слой снега. Страхнув снег с таблички на могиле рядом с есенинской, я прочла написанную словно детским почерком надпись «Верная Галя».*

*Позже я узнала, что здесь похоронена девушка, любившая Есенина и покончившая с собой на его могиле.*

*Имя ее — Галина Артуровна Бениславская.*

Галина родилась в 1897 году в Петербурге. Отцом ее был обрусевший француз А.Карьер. Когда Гале исполнилось пять лет, ее родители разошлись. Год с небольшим Галя жила у родственников отца, а затем мать-грузинка увезла ее на Кавказ. Вскоре мать заболела тяжелым психическим расстройством, и Галя взяла на воспитание сестра матери и ее муж — Артур Казимирович Бениславский. Позже они удочерили девочку. Бениславский работал врачом в Режице (ныне латвийский город Резекне). Училась Галя сначала в Вильно, а потом с приемной матерью переехала в Петербург, где поступила в Преображенскую восьмиклассную женскую гимназию.

Галя любила учиться. С особым увлечением изучала литературу, историю, естественные науки. Гимназия считалась передовой, большое место в преподавании отводилось литературным и общественным взглядам революционных демократов. Среди соучеников Гали преобладали дети передовой интеллигенции. Все это сыграло свою роль в формировании ее мировоззрения. В 1917 году Бениславская закончила гимназию с золотой медалью.



у Артура Бениславского, человека обеспеченного, недалеко от Режицы было обширное имение, где Галя проводила летние месяцы. Материально ее не стесняли, а вот политические взгляды девушки и приемных родителей не совпадали. Под влиянием гимназической подруги Яны Козловской и ее семьи Галя в 1917 году вступила в коммунистическую партию.

Вскоре она уходит из семьи и поступает учиться в Харьковский университет на естественное отделение. Начавшаяся гражданская война коснулась и Бениславской. Харьков был отрезан белыми, Галя решила перейти линию фронта, но была задержана. Она предприняла вторую попытку, воспользовавшись подложным документом сестры милосердия Добровольческой армии. На этот раз затея удалась, но возникли новые осложнения. Девушку задержали в прифронтовой полосе, и подложное удостоверение сыграло с ней злую шутку: ее заподозрили в шпионаже в пользу белых. Не растерявшись, Галя сослалась на свое знакомство с отцом своей гимназической подруги Козловским, который занимал в то время пост председателя ЧК Петрограда. Козловский телеграммой подтвердил свое знакомство с Бениславской и поручился за нее. Галину освободили, и вскоре она очутилась в Москве. По рекомендации того же Козловского Галя поступает на работу сначала секретарем в ВЧК, а затем переходит в журнал «Беднота».

Ко времени встречи с Сергеем Есениным Галя Бениславская была уже самостоятельным человеком с немалым жизненным опытом.

Впервые она увидела его еще гимназисткой на литературном вечере. Стихи Есенина произвели на

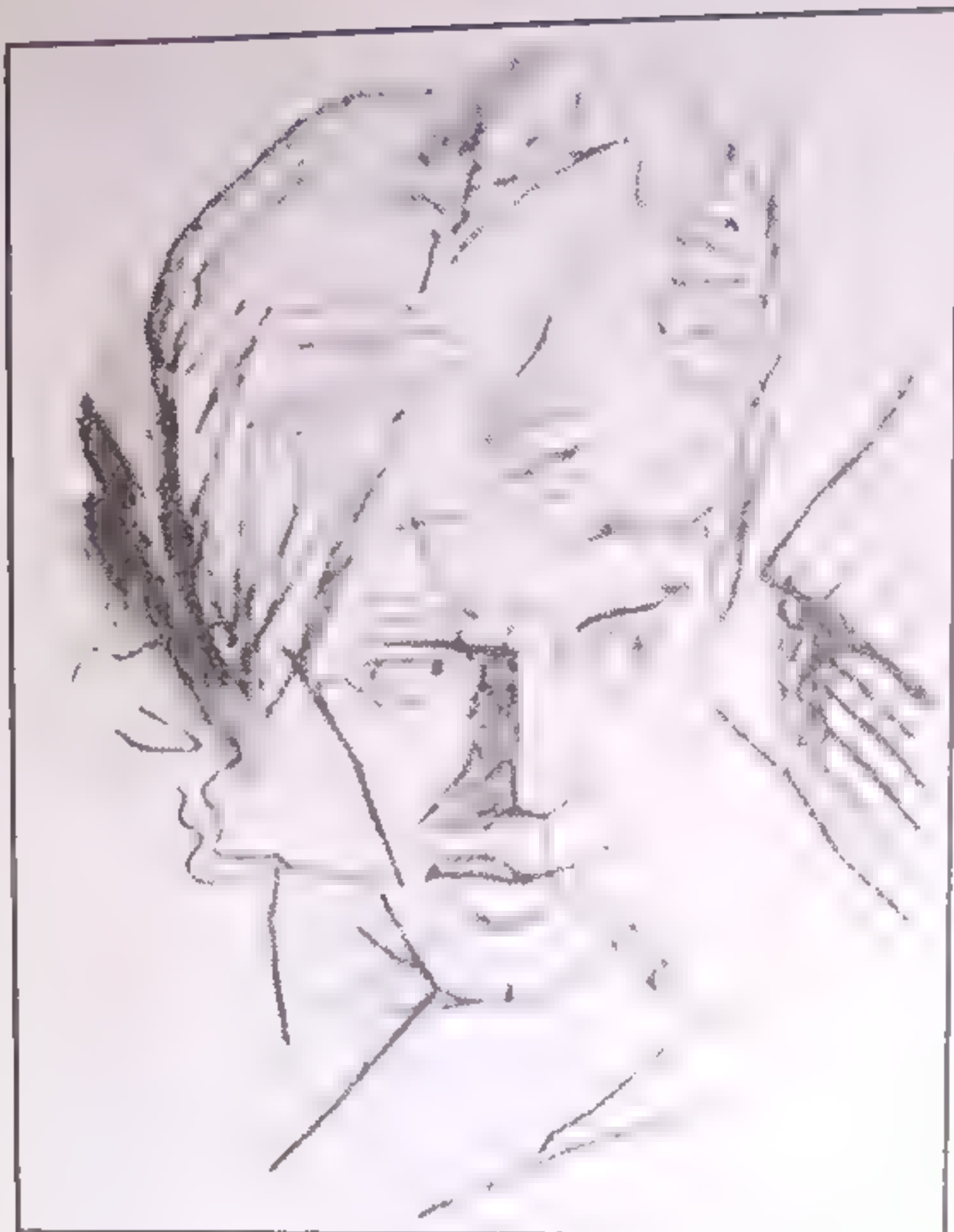
девушку сильное впечатление, но имя поэта стерлось из ее памяти. Только через три года, уже в Москве, она вновь услышала Сергея Есенина на литературном вечере.

В своих воспоминаниях Галя писала: «Есенина я видела в первый раз в жизни в августе или сентябре в Политехническом музее на вечере всех литературных групп. Кто-то читал стихи, и в это время появились Мариенгоф и Есенин в цилиндрах. Есенину цилиндр — именно как корове седло. Сам не большого роста, на голове высокий цилиндр — кинематографическая фигура...» И далее: «Он весь стихия, озорная, непокорная, безудержная стихия, не только в стихах, а в каждом движении, отражающем движение стиха. Гибкий, буйный, как ветер, о котором он говорит, да не ветер? Ветру бы у Есенина призанять удали. ...Что случилось после его чтения, трудно передать. Все вдруг повскакали с мест и бросились к эстраде, к нему. Ему не только кричали, его молили: «Прочтите еще что-нибудь!» И через несколько минут, подойдя уже в меховой шапке с собольей оторочкой, по-ребячески прочитал еще раз «Плюйся, ветер...»

Подруга Бениславской Яна Козловская рассказывала: «С тех пор не было выступления Есенина, на котором мы бы не были. Притом покупали одни и те же места — четвертый ряд, 16-17 места. И так восторженно приветствовали поэта, так неистово аплодировали ему, что он заметил нас и, выйдя на эстраду, приветствовал кивком головы».

Однажды вечер был особенно многолюдным, мы пробирались к выходу через эстраду. Есенин неожиданно подошел к нам и сказал: «Девушки, приходите завтра ко





Сергей Есенин, 1923 г.  
Рисунок Ю. Анненкова

мне, у меня будут читать стихи лучшие поэты. Вот вам мой адрес».

Мы были на седьмом небе, но долго колебались, идти нам или не идти. В конце концов пошли. С этого дня началось наше знакомство и дружба с Есениным, длившаяся до его смерти».

Галина была человеком с развитым литературным вкусом и, несомненно, понимала масштаб поэтического дарования Есенина, его явное превосходство над окружением. В свою очередь, Есенин не мог не оценить ее отношения к себе. Знакомя Бениславскую с Матвеем Ройзманом, он сказал: «Относись к ней лучше, чем ко мне».

Позже Матвей Ройзман вспоминал: «Она была года на два моложе его, но выглядела девочкой, в которой, когда она с задором спорила или азартно смеялась, проглядывало что-то мальчишеское. Она была похожа на грузинку, отличалась своеобразной красотой, привлекательностью. Галя причесывала ко-

роткие волосы на прямой пробор, как юноша, носила скромное платье с длинными рукавами и, беседуя, любила засовывать в обшлага руки.

В присутствии Сергея, которого очень любила, Галя расцветала, на щеках появлялся нежный румянец, движения становились легкими.

Ее глаза, попадая в солнечные лучи, загорались, как два изумруда. Об этом знали, шутя говорили, что она из породы кошек. Галя не отвечала, застенчиво улыбаясь.

Она ходила, переставляя ноги по прямой линии и поднимая колени чуточку выше, чем требовалось, будто ехала на велосипеде, что первым заметил наблюдательный Есенин. Об этом тоже знали. Кое-кто за глаза называл ее «есенинской велосипедисткой».

Примерно через год после встречи с Бениславской Есенин знакомится с Айседорой Дункан. 2 мая 1922 года был зарегистрирован их брак. 10 мая они отбыли за границу, где пробыли больше года.

Можно предполагать, что женитьба Сергея Есенина и его отъезд с женой за границу были тяжелым ударом для Гали. Она жила одна в холодной и голодной Москве. С трепетом ждала возвращения поэта. «Я встречал ее иногда на улице, она всегда ходила с подругами, — пишет Матвей Ройзман, — и первый ее вопрос был: «Не знаете, когда вернется Сергей Александрович?»

Есенин и Дункан вернулись в Москву раздраженные друг другом. Назревала развязка. Есенин несколько раз уходил от Айседоры, но снова возвращался. Ему не работалось, и это очень угнетало. Ситуацию усугубляло то, что у него никогда не было своей квартиры, даже комнаты. Жил у тех, кого считал друзьями, иногда просто у знакомых.



прямой пробор,  
скромное платье  
вами и, беседуя,  
в обшлага руки.  
Сергея, которого  
я расцветала, на  
нежный румянец,  
лись легкими.

дая в солнечные  
как два изумруда.  
тя говорили, что  
лек. Галя не отве-  
лыбаясь.

ереставляя ноги  
и поднимая коле-  
нем требовалось,  
осипеде, что пер-  
юдательный Есе-  
знали. Кое-кто за  
есенинской вело-

рез год после  
славской Есенин  
едорой Дункан. 2  
зарегистрирован  
ни отбыли за гра-  
больше года.

олагать, что же-  
нина и его отъезд  
цу были тяжелым  
Она жила одна в

дной Москве. С  
возвращения по-  
е иногда на улице,  
а с подругами, —  
изман, — и первый  
«Не знаете, когда

Александрович?»  
ан вернулись в Мо-  
е друг другом. На-  
Есенин несколько

седоры, но снова  
у не работало, и  
по. Ситуацию усуг-  
его никогда не бы-  
даже комнаты.  
друзьями.

Наконец, после большого пере-  
рыва, Есенин и Бениславская встре-  
тились вновь. И, конечно, поэт не  
мог не почувствовать ее беспре-  
дельную, самоотверженную любовь.

В это время Дункан уезжает на  
Кавказ, Есенин провожает ее и обе-  
щает отправиться вслед. Но 29 ав-  
густа 1923 года Айседора получает  
от него письмо, в котором он пишет,  
что не приедет.

Галя становится его возлюблен-  
ной. Она посылает Айседоре теле-  
грамму: «Писем и телеграмм Есе-  
нину больше не шлите. Он со мной.  
К вам не вернется никогда. Галина  
Бениславская».

В октябре 1924 года Сергей Есе-  
нин переезжает к Бениславской в  
Брюсовский переулок, и не один, а  
со своими сестрами, о которых все-  
гда заботился. Галина смотрела на  
свои отношения с Сергеем как на  
замужество, поэтому сердечно  
приняла сестер Есенина. Образова-  
лась дружная семья. К ним приез-  
жала и мать Сергея Александрови-  
ча. В свою очередь, Галина навеща-  
ла родителей Есенина в Константи-  
нове. Вспоминая эти годы, сестра  
Есенина Шура с большой теплотой  
и любовью отзывалась о Галине.

Целиком отдаваясь своему  
чувству, Галина пишет в своем днев-  
нике: «...Так любить, так беззаветно  
любить, да разве это бывает? А  
ведь люблю, и не могу иначе; это  
сильнее меня, моей жизни. ... Этой  
зимой я поняла, Сергея люблю  
больше всего, больше, чем самое  
себя. ... Сильнее, чем смерть, —  
любовь».

Бениславская была тем челове-  
ком, с которым в последние годы  
жизни Есенин делился и мыслями,  
и поэтическими замыслами. Имен-  
но в этот период у поэта был бур-  
ный творческий подъем.

Он отправляется на Кавказ, и они  
пишут друг другу письма. Сохрани-  
лось четырнадцать писем Есенина к  
Бениславской и девять — Бенислав-  
ской к Есенину. Эти письма — сви-  
детельства отношений между двумя  
яркими, неординарными людьми.

Во время поездки поэта на Кав-  
каз Галина была единственным зве-  
ном, связующим его с московской  
литературной жизнью, единствен-  
ным человеком, кому Есенин дове-  
рял свои литературные дела. «Я  
скоро завалю вас материалом, —  
сообщает он ей из Батуми. — Так  
много и легко пишется в жизни  
очень редко. Это просто потому, что  
я один и сосредоточен в себе».

Надо отдать должное Галине Бе-  
ниславской — получив от Сергея  
Есенина неограниченные полномо-  
чия на публикацию его сочинений,  
она ни разу не позволила себе при-  
нять решение без его участия. В  
своих письмах Бениславская посто-  
янно спрашивает его, какое назва-  
ние дать сборнику, какому художни-  
ку поручить оформление обложки.  
Причем часто она задает вопросы,  
на которые, несомненно, знает от-  
веты, но влюбленной в поэта жен-  
щине важно было общаться с ним,  
чтобы хотя бы таким способом уто-  
лять свои чувства.

Иногда он раздражается. «Поче-  
му не пишу? Потому что некогда  
Пишу большую вещь. С книгами де-  
лайте как угодно, чего из пустого в  
порожнее перегонять. Это уж меня  
начинает раздражать, что вы спра-  
шиваете!»

Телеграммы ваши я так же не по-  
нимаю, как вы мои. Вот одна из них:  
«Аким языком». Что это за фами-  
лия? Курьезов на телеграфе боль-  
ше, чем курьеров у Хлестакова».

В декабре 1924 года они пишут  
друг другу особенно часто. Есенин



в Батуми скучает: «Мне скучно здесь. Без вас, без Шуры и Кати, без друзей». В этом же письме жалуются: «Я верил, а оказалось все миражем... Ради бога, не будьте миражем вы. Это моя последняя ставка, и самая глубокая».

После этих слов можно было бы предположить, что прототипом «дальней северянки» в написанных тогда же стихах является Бениславская:

*Заглуши в душе тоску тальянки,  
Напои дыханьем свежих чар,  
Чтобы я о дальней северянке  
Не вздыхал, не думал, не скучал.*

Именно такой вывод сделали некоторые литературоведы. Но вот что рассказал об этом Матвей Ройзман. Ему очень нравились «Персидские мотивы» Есенина. Встретив поэта в Доме печати, сказал автору, как поражен его стихами. «А знаешь, кто поразил меня?» — спросил его Есенин. Ройзман пожал плечами. «Помнишь стихи о северянке?» Ройзман, знавший многие стихотворения Есенина наизусть, прочел приведенные выше строки. «Эта северянка родила мне сына», — сказал Есенин.

Нет, не Галина Бениславская стала «северянкой». Это была Надя Вольпин, которая в мае 1924 года родила сына Александра.

Галина была поэту другом — надежным, верным, преданным. Он был искренне благодарен женщине, предоставившей ему кров, взвалившей на свои плечи все дела по устройству и изданию его рукописей и книг. Но, увы, при этом Сергей Есенин не питал к ней сердечных чувств...

«Галя, милая! Вы мне близки как друг, — говорил он, — но я вас несколько не люблю как женщину. Вам

надо было родиться мужчиной. У вас мужской характер, мужское мышление». После таких слов Галина улыбалась и отвечала: «Сергей Александрович! Я не посягаю на вашу свободу, и нечего вам беспокоиться».

Конечно, такое отношение задевало и оскорбляло Бениславскую. Но эта женщина думала в первую очередь не о себе, а о Есенине. Она одна среди его друзей и знакомых отваживалась говорить ему самую горькую правду, рискуя потерять дружеское расположение, которым дорожила. «Она спасает русскую литературу», — сострил кто-то из окружения Есенина. Бениславская действительно понимала, что талант поэта может быть погублен безалаберной жизнью, и предпринимала все возможное, чтобы оградить Есенина от влияния случайных «друзей» и собутыльников, таскавших его по кабакам. Именно об этих «друзьях» Галина писала в своих воспоминаниях с гневом и яростью. Когда поэта одолевали приступы тяжелого пессимизма, «верная Галя» спасала его.

В последнем письме к ней Есенин писал, что болен, что ему предстоит курс лечения. Последняя строчка письма звучит как предзнаменование разлуки: «После выправки жизнь меняю». А уже через месяц в письме к сестре Кате он пишет: «Я женюсь на Толстой и уезжаю с ней в Крым».

С С.А.Толстой (внучкой Л.Н.Толстого) Есенин познакомился на дне рождения Гали. Бениславская по своему объясняла его поступок: «Погнался за именем Толстой — все его жалеют и презирают: не любит, а женился...»

Уход от нее Есенина Галина Бениславская переживала очень болезненно. Но она ни о чем не про-



мужчиной. У вас мужское мышление Галина улы- Сергей Алексан- на вашу свобо- покоиться».

отношение заде- Бениславскую. мала в первую о Есенине. Она зей и знакомых ить ему самую иская потерять кение, которым асает русскую трил кто-то из

Бениславская имала, что та- ть погублен бе- , и предприни- е, чтобы огра- яния случайных ьников, таскав- Именно об этих исала в своих евом и яростью. вали приступы ма, «верная Га-

сьме к ней Есе- н, что ему пред- я. Последняя ит как предзна- и: «После вы- о». А уже через стре Кате он пи- олстой и уезжаю

нучкой Л.Н.Тол- акомился на дне ниславская по- его поступок: м Толстой — все рают: не любит,

ина Галина Бе- мала очень бо- не про-

сила, ни на чем не настаивала, ни- чего не требовала. Осенью 1925 го- да ее настигает приступ тяжелой неврастении. Она лечится в сана- тории, а затем уезжает в глухую де- ревню под Тверью в надежде за- быться. Здесь ее и застаёт извес- тие о самоубийстве Есенина. На похороны Бениславская не успева- ет и появляется в Москве лишь в январе 1926 года.

Она пытается вернуться к преж- ней жизни, поступает на работу, но всем бросается в глаза ее угрю- мость, замкнутость, отрешенность. Встретивший ее возле здания теле- графа Ройзман спросил, не больна ли она. «Нет, я здорова, но я каждую минуту думаю, что Сергея Алексан- дровича уже нет!»

Финал у нее был такой же тра- гичный, как и у ее любимого. Через год после смерти Есенина, 3 декаб- ря 1926 года, Галина Бениславская покончила с собой на могиле поэта.

Старый револьвер системы «буль- дог» перед решающим выстрелом дал несколько осечек. На коробке из-под папирос Галя написала: «Са- моубилась здесь, хотя и знаю, что после этого еще больше собак бу- дут вешать на Есенина. Но и ему и мне это будет все равно. В этой мо- гиле для меня все самое дорогое...»

Теперь ее могила — рядом с есенинской.

Среди литературоведов есть мнение, что в стихотворении Сер- гея Есенина «Собаке Качалова» есть строки о Галине Бениславской:

*Мой милый Джим, среди твоих гостей  
Так много всяких и невсяких было.  
Но та, что всех безмолвней и грустней,  
Сюда случайно вдруг не заходила?*

*Она придет, даю тебе поруку.  
И без меня, в ее уставясь взгляд,  
Ты за меня лизни ей нежно руку  
За все, в чем был и не был виноват.*

Подписаться на журнал **«Будь здоров!»**  
и приложение **«60 лет - не возраст»**  
можно с любого месяца в каждом почтовом отделении  
страны по одному из двух каталогов:

**Объединенный каталог «Пресса России» (том 1)**  
стр. 253, для Москвы — стр. 286

Подписные индексы:

«Будь здоров!» (6 месяцев) — 73035

«60 лет - не возраст» (6 месяцев) — 79922

«Будь здоров!» + «60 лет - не возраст» (6 месяцев) — 44780

«Будь здоров!» + «60 лет - не возраст» (12 месяцев) — 44725

**Каталог «Почта России»**  
Подписные индексы:

«Будь здоров!» (6 месяцев) — 99555 (для Москвы — стр. 123)

«60 лет - не возраст» (6 месяцев) — 99556 (для Москвы — стр. 126)



## Эти книги жители России могут заказать по почте:

002 Стив Шенкман "ГОСПОДИН Р. и Я" — 55 руб. 41 коп.  
(твердый переплет, 15х21,5 см, 112 стр. с ил.)

003 Татьяна Абрамова "КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ" — 51 руб. 93 коп.  
(мягкая обложка, 14х21 см, 190 стр. с ил.)

### Можно заказать по почте и уже вышедшие журналы:

«Будь здоров!» — 33 руб. 28 коп.; «60 лет — не возраст» — 31 руб. 45 коп.  
(информацию об имеющихся в редакции выпусках см. на стр. 95).

Цены указаны с учетом почтовой пересылки заказной бандеролью (без учета авиатарифа).

**Заполните бланк заказа, вписывая в каждую клетку одну букву  
или цифру, и вырежьте бланк**

Бланк заказа									
почтовый индекс			область (край)						
район									
город (поселок, деревня, село)								а/п	
улица (квартал, проезд, переулок, бульвар, тупик, шоссе, линия)						дом		корпус	
фамилия						имя		клическое	
отчество						код города		тапочная	
кол - во экз.					кол - во экз				
002 "Господин Р. и Я" <span style="border: 1px solid black; display: inline-block; width: 20px; height: 20px;"></span>					003 "Кодекс здоровья" <span style="border: 1px solid black; display: inline-block; width: 20px; height: 20px;"></span>				
"Будь здоров!" <span style="border: 1px solid black; display: inline-block; width: 20px; height: 20px;"></span>									
<small>(№ выпуска, год издания, кол во экз.)</small>									
"60 лет - не возраст" <span style="border: 1px solid black; display: inline-block; width: 20px; height: 20px;"></span>									



# Извещение



**Сбербанк России**

Форма № ПД-4

ЗАО «Шенкман и сыновья»

(наименование получателя платежа)

7729081593

(ИНН получателя платежа)

№

40702810200000000153

(номер счета получателя платежа)

в

«АПР - Банк» (ОАО) г.Москва

(наименование банка и банковские реквизиты)

№30101810400000000632

БИК 044552632

Заказ книг и журналов

(наименование платежа)

Дата \_\_\_\_\_ Сумма платежа: \_\_\_\_\_ руб. \_\_\_\_\_ коп.

Плательщик (подпись) \_\_\_\_\_

Кассир

ЗАО «Шенкман и сыновья»

(наименование получателя платежа)

7729081593

(ИНН получателя платежа)

№

40702810200000000153

(номер счета получателя платежа)

в

«АПР - Банк» (ОАО) г.Москва

(наименование банка и банковские реквизиты)

№30101810400000000632

БИК 044552632

Заказ книг и журналов

(наименование платежа)

Дата \_\_\_\_\_ Сумма платежа: \_\_\_\_\_ руб. \_\_\_\_\_ коп.

Плательщик (подпись) \_\_\_\_\_

Квитанция

Кассир

Впишите в форму ПД-4 (на обороте) свои данные (Ф.И.О., адрес), а также название книги; название, номер и год выпуска журнала (в строках "наименование платежа"). Для краткости указывайте книгу номером. 002, 003 (см. стр. 92), а название журнала — сокращенно: "Бз!", "60 лет".  
Например: 002 — 2 экз.; "Бз!" №5, 99 г. — 3 экз.; "60 лет" №3, 01 г. — 1 экз.

Вырезав квитанцию, оплатите ее в любом отделении Сбербанка.  
Вышлите копию этой квитанции вместе с заполненным бланком заказа по адресу: 111673 Москва, а/я №70, "Будь здоров!".  
По вопросам почтовой пересылки звоните по телефону:  
(495) 701-15-08



Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

(наименование платежа)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

(наименование платежа)

Коэффициент эрудиции

ОТВЕТЫ

- |      |       |
|------|-------|
| 1. C | 6. C  |
| 2. A | 7. B  |
| 3. D | 8. D  |
| 4. A | 9. B  |
| 5. B | 10. D |





# НАРОДНОЕ РАДИО

**ЛЮДИ  
СЛУШАЮТ**

в Москве	612кГц	в Мурманске	68,21МГц
в Самаре	729кГц	в Краснодаре	68,72МГц
в Орле	72,83МГц	в Новороссийске	66,41МГц
в Вологде	71,42МГц	в Горно-Алтайске	68,00МГц

Дважды в месяц журнал «Будь здоров!» - гость «Народного радио»  
Слушайте передачи о здоровье!

## Журналы поступают в продажу в московские киоски и магазины:

- ✓ "Путь к себе", Ленинградский пр-т, 10а
- ✓ "Логос-М", ☎ (495) 974-21-31
- ✓ ДМ-Пресс, ☎ (495) 933-30-62
- ✓ "Мир экологии", ул. Дербеневская, 11а
- ✓ "Медицинская книга", Комсомольский пр-т, 25, ☎ (495) 245-39-27
- ✓ "Помоги себе сам", Волгоградский пр-т, 46/15, ☎ (495) 179-10-20

В редакции есть выпуски

журнала "Будь здоров!" за 1997-2005 гг.:

№12 за 1997 г.; №6-9 за 1998 г.; №4-8, 10-12 за 1999 г.;  
№1, 4-10 за 2000 г.; №1-12 за 2001 г.; №1-12 за 2002 г.;  
№1-12 за 2003 г.; №1-12 за 2004 г.; №1-12 за 2005 г.; №1 за 2006 г.  
и "60 лет — не возраст" №1-4, 6 за 2001 г.; №1-4 за 2002 г.;  
№1, 2 за 2003 г.; №2-5 за 2004 г.; №1, 3-8, 10-12 за 2005 г.;  
№1 за 2006 г.

а также книги:

С.Шенкман **"ГОСПОДИН Р. И Я"**  
Т.Абрамова **"КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ"**

Украинские читатели могут заказывать журналы по адресу:

✉ 61023 Харьков. До востребования.  
Вычисенко Виталию Петровичу  
☎ (10380) 57-7000-959



Федеральная служба почтовой связи РФ											
<b>АБОНЕМЕНТ</b> на <input type="text"/>											
журнал (индекс издания)											
(наименование издания)										количество комплектов	
на 2006 год по месяцам											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Куда											
(почтовый индекс)						(адрес)					
Кому											
(фамилия, инициалы)											
ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА											
на		журнал		<input type="text"/>							
		(индекс издания)									
(наименование издания)											
платность	подписки		руб		коп		Количество комплектов				
	пере-адресовки		руб		коп						
на 2006 год по месяцам											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Куда											
(почтовый индекс)						(адрес)					
Кому											
(фамилия, инициалы)											

**В следующем номере:**

КАК СОХРАНИТЬ МОЛОДОСТЬ МОЗГА?  
ПРЕОДОЛЕНИЕ ДИСБАКТЕРИОЗА  
ПОЧЕМУ В КИТАЕ МЕНЬШЕ ГИПЕРТОНИКОВ?  
ОПАСЕН ЛИ ПТИЧИЙ ГРИПП?

Материалы, помеченные знаком ☐, печатаются на правах рекламы.

Подписано к печати 9.10.05. Свидетельство №01997 от 05.01.93. Формат 60x90/16  
Цена свободная. Тираж 105 000 экз. Заказ № 8904.

Отпечатано с готовых диапозитивов издательства.

ОАО "Тверской полиграфический комбинат"

170024, г. Тверь, проспект Ленина, 5. Телефон: (4822) 44-42-15

Интернет/Home Page - [www.tverpk.ru](http://www.tverpk.ru) Электронная почта (E-mail) - [sales@tverpk.ru](mailto:sales@tverpk.ru)





дух захватывает

ОЗГА?  
А  
РТОНИКОВ?

...for ...



# Судьба эпохи 1-06





# БУДЬ ЗДОРОВ!

№2  
2006

100 страниц  
о самом главном

*Что должны  
знать  
подростки?*

*Молодость. Позга*

*Чем  
опасен  
птичий  
грипп?*

*Пошли  
на лыжах!*

*Бунт в кишечнике*

ISSN 1682-4237  
9 771682 423005

06002



# Горячие эстонские парни



**БУДЗД**

Ежеме  
№2 (1  
Основ  
Выход

Издат  
«Шен

Журна  
Стиво

Дирек  
Борис

Главн  
Вера

Редак  
Викто  
Борис  
Влади  
Нина  
Галин

Обозр  
Татья  
Вален

Редакт  
Елена

Отдел  
Татья  
Сыром

Верстк  
Полин

Рисунк  
Адолъ

Фото н  
Евгени

Адрес р  
Москва  
Суцего  
строен

Телефо  
710-72-

Электр  
buddor

© •Буд



Ежемесячный журнал  
№2 (152), февраль, 2006 г.  
Основан 5.1.1993 г.  
Выходит с июля 1993 г.

Издатель — ЗАО  
«Шенкман и сыновья»

Журнал основан  
Стивом Шенкманом

Директор  
Борис Шенкман

Главный редактор  
Вера Шабельникова

Редакционный совет  
Виктор Ахломов  
Борис Бочаров  
Владимир Найдин  
Нина Самохина  
Галина Шаталова

Обозреватели  
Татьяна Абрамова  
Валентина Ефимова

Редактор  
Елена Травникова

Отдел распространения  
Татьяна  
Сыромятникова

Верстка  
Полина Соткина

Рисунки  
Адольфа Скотаренко

Фото на обложке  
Евгения Никитина

Адрес редакции:  
Москва, 127018  
Суцевский вал, д.5,  
строение 15

Телефон/факс:  
710-72-61

Электронная почта:  
[budzdorov@msk.tsi.ru](mailto:budzdorov@msk.tsi.ru)

© «Будь здоров!», 2006 г.

## В ЭТОМ НОМЕРЕ

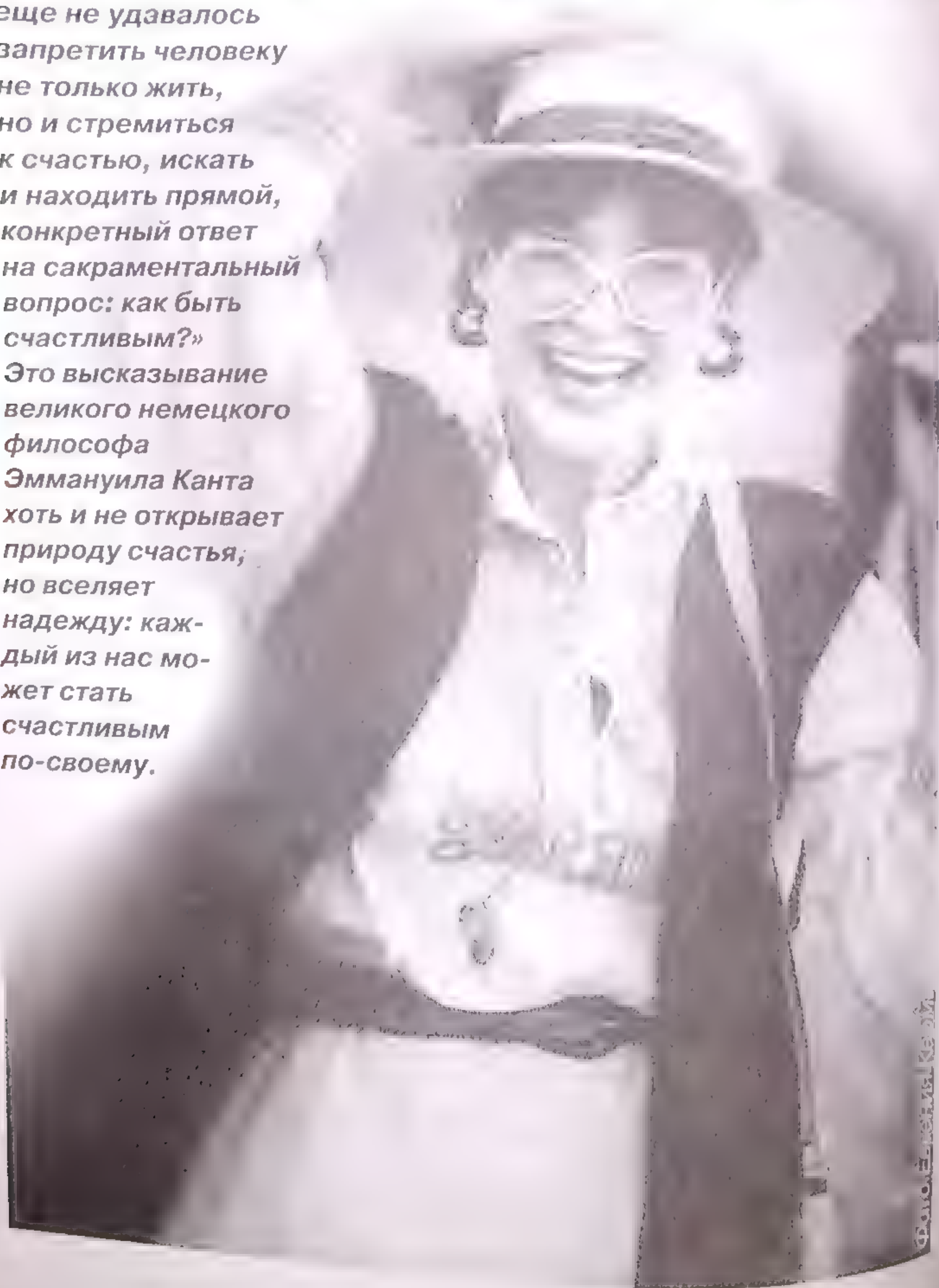
<b>Борис Бочаров, Виктория Потапова</b> Рецепт счастья .....	2
<b>Нина Самохина</b> Как сохранить молодость мозга .....	10
<b>Жорес Медведев</b> Витамин С: мифы и реальность .....	15
<b>Вера Козлова</b> Чем опасен птичий грипп? .....	18
<b>Валерий Передерин</b> Бунт в кишечнике .....	22
<b>Валентина Ефимова</b> Трансгенные продукты — благо или зло? ....	26
<b>Эмма Молодцова</b> Голова раскалывается. ....	31
<b>Валентина Ефимова</b> Деревянная башня здоровья .....	36
<b>Валентина Яраева</b> «Хочу жить, а не существовать!» .....	39
Поможем друг другу .....	44
Консультация специалиста .....	46
<b>Анна Белоусова</b> Гриб ши-и-таке: защита от рака .....	47
<b>Валерий Передерин</b> Опыт лечения алкоголизма травами .....	51
<b>Валентина Кучерова</b> Памперсы для мальчиков .....	54
<b>Варвара Пискорская</b> Что должны знать подростки? .....	56
Без подробностей .....	61
<b>Борис Дружинин</b> Пошли на лыжах! .....	64
<b>Татьяна Шишова</b> Я лежу болею, сам себя жалею .....	70
<b>Нина Орлова</b> Лимонная косметика .....	75
Коэффициент эрудиции .....	79
<b>Татьяна Сахарчук</b> Что такое судоку? .....	80
<b>Маргарита Ломунова</b> Загадка Никколо Паганини .....	86



# Рецепт счастья

«Никаким, даже самым великим, авторитетам еще не удавалось запретить человеку не только жить, но и стремиться к счастью, искать и находить прямой, конкретный ответ на сакраментальный вопрос: как быть счастливым?»

Это высказывание великого немецкого философа Эммануила Канта хоть и не открывает природу счастья, но вселяет надежду: каждый из нас может стать счастливым по-своему.



Фи  
дел  
к ед  
заф  
Бол  
мер  
чел  
лет  
лен  
вор  
име  
гла  
вог  
жиз  
пол  
чит  
Т  
скл  
сту  
бы  
ким  
му  
лет  
жет

УСЛ  
Кон  
есл  
цив  
ед  
бы  
ств  
сре  
ше  
Н  
жет  
сим  
бре  
слу  
пер  
Н  
вел  
счи  
пол  
рен  
—  
нет  
сча



Философы тысячи лет ломают головы над определением счастья, но до сих пор не могут прийти к единому мнению. В разнообразных словарях зафиксированы попытки обобщить их поиски. В Большом энциклопедическом словаре, например, понятие счастья трактуется как «состояние человека, соответствующее внутренней удовлетворенности своим бытием, полноте и осмысленности жизни». Первое слагаемое — удовлетворенность своим бытием — вроде понятно: имею то, что хочу. Неважно, много это или мало, главное — чтобы мне казалось достаточным. А вот что касается «полноты и осмысленности жизни», то тут появляются вопросы. Как узнать, полной или неполной жизнью я живу? И что значит «осмысленность жизни»?

Такие вопросы появляются у многих людей, склонных к размышлению. Рано или поздно наступает такой период, когда хочется понять: чем была наполнена жизнь, каким содержанием, каким смыслом, кроме стремления к материальному благополучию? И если человек находит удовлетворяющие его ответы на эти вопросы, он может сказать: да, я счастлив.

### УСЛОВИЯ ДЛЯ СЧАСТЬЯ

Конечно, трудно чувствовать себя счастливым, если не имеешь необходимых для нормального цивилизованного существования средств — еды, одежды, жилья и т.д. Однако неверно было бы считать, что именно богатство приносит счастье. Социологические опросы показывают, что среди богатых людей несчастливых даже больше, чем среди среднеобеспеченных.

Некоторые вообще не верят в то, что жизнь может принести счастье. Самые отъявленные пессимисты говорят о человеке как о существе брэнном, измученном мышлением, обманутом случаем, задавленном бременем долга и ужасом перед смертью.

Недавно группа социологов в Нью-Йорке провела массовый опрос людей разного возраста: считают ли они себя счастливыми? Уверенный положительный ответ дали примерно 30%, уверенный отрицательный — около 20%, остальные — либо отвечали неопределенно («ни да, ни нет»), либо просили растолковать им, что такое счастье, в чем оно состоит. Затем, отобрав груп-

**«Несчастья  
бояться — счастья  
не видеть».**

Петр Первый





**«Надежда — это  
хороший завтрак,  
но плохой ужин».**

Фрэнсис Бэкон

пу людей, утверждавших определенно, что они считают и чувствуют себя счастливыми (их называли «счастливчиками»), психологи стали до-тошно выяснять, что, собственно, позволяет им чувствовать себя счастливыми.

Ответы оказались несколько неожиданными. По мнению многих опрошенных «счастливчиков», особенно пожилых, самое важное условие для счастья — самоуважение, чувство собственного достоинства и самодостаточности (материальной, бытовой, психологической). Далее, «счастливчики» утверждали, что считают себя достаточно умными, здоровыми и социально благополучными. Это были оптимисты и экстраверты (люди, устремленные во внешний мир, а не погруженные в себя и живущие только для себя). Они не жадны и не завистливы, не склонны чрезмерно драматизировать ситуацию, когда случается что-либо плохое, верят в свои силы и в провидение («что Бог ни делает, все к лучшему»).

Среди «счастливчиков» чаще встречались люди религиозные. Вера в Бога наполняет их жизнь большим смыслом. Трудности и невзгоды в земной жизни они переживают стойко, как испытания на пути к вечному счастью и блаженству.

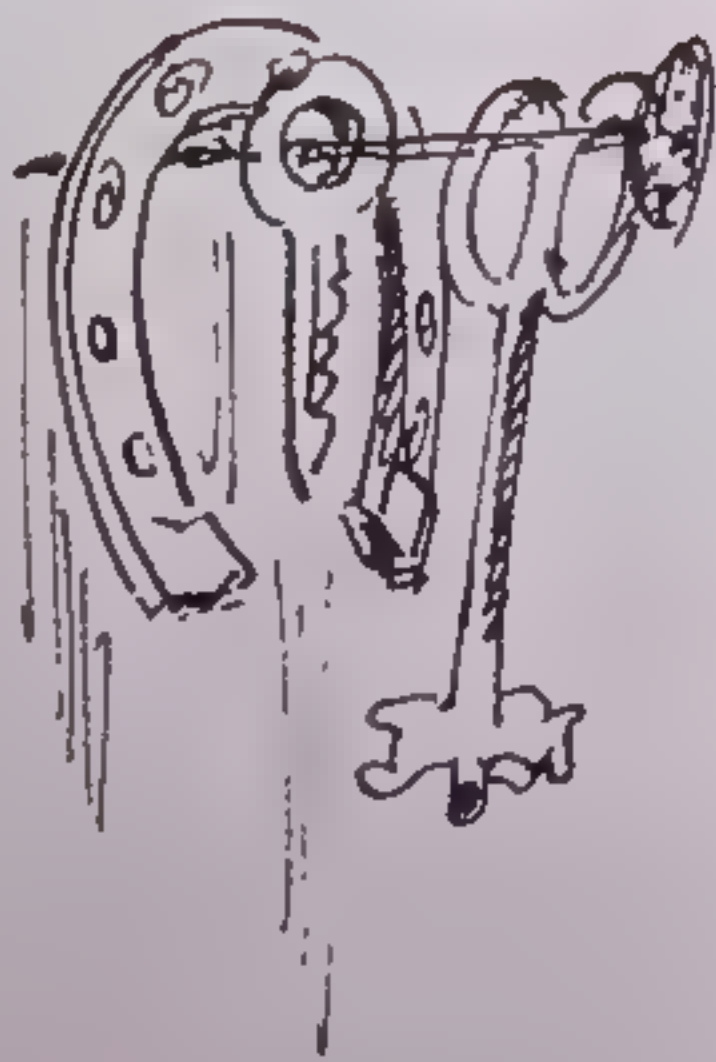
Социологи обнаружили еще одну небольшую категорию людей, которым как бы по наследству передалась неистребимая «предрасположенность к счастью». Они выросли в счастливых семьях и готовы считать себя счастливыми в любых обстоятельствах, будто им на роду так было написано.

Так от чего же зависит счастье?

### **КЛЮЧИ К СЧАСТЬЮ — В ЛЕВОЙ ЧАСТИ МОЗГА**

Наука, как известно, требует не общих рассуждений, а конкретных объективных измерений. Ученых интересовало: можно ли наблюдать счастье объективно — скажем, следя за электрической деятельностью мозга?

Крупнейший американский ученый, психолог, профессор Принстонского университета Даниэл Кенемэн утверждает, что это возможно. По его словам, у каждого человека есть, образно говоря, «счастливая» и «несчастливая» части





мозга. Счастьем, как установлено, заведует участок, находящийся в левой предлобной части мозга. Несчастьем — симметричный участок в правой части. Показателен такой эксперимент: курильщика на день лишают сигарет, а потом сообщают ему, что через несколько минут он сможет покурить. В этот момент левая, «счастливая», часть мозга демонстрирует бешеную электрическую активность. Таким же образом неприятное известие или ожидание неприятных событий активизирует правую часть мозга. Измеряя электрическую активность в этих участках, можно, даже не видя человека перед собой, сказать, в каком настроении он находится — в хорошем или плохом.

Существует немало способов улучшить настроение, почувствовать себя счастливым. Ради этого люди прибегают к алкоголю, наркотикам, принимают антидепрессанты, но действие всех этих средств кратковременно, поскольку они затрагивают поверхностный слой личности. Беда в том, что они вызывают привыкание, а зависимость от алкоголя, наркотиков, психотропных лекарств — это путь в обратную от счастья сторону.

Можно испытать прилив радости и более естественным способом. Целый ряд научных работ посвящен изучению эндорфинов — так называемых «гормонов счастья», которые вырабатываются в человеческом организме в результате различных действий, приносящих внутреннее удовлетворение. Например, при выполнении физических упражнений (бег трусцой, аэробика и др.), при занятиях музыкой, живописью и т. п.

А американский психолог Дейл Карнеги советует ради хорошего настроения просто чаще улыбаться. Его рецепт подтверждается не только жизненным опытом, но и недавними научными экспериментами физиологов. Когда вы в приподнятом настроении, соответствующий участок мозга посылает сигнал мышцам, которые растягивают ваш рот в улыбке. И наоборот, когда на душе сумрачно, улыбаться не тянет. Вот тут-то и полезно подойти к зеркалу и широко улыбнуться самому себе. Сработает обратная связь — электрический сигнал от мышц лица поступит в «счастливую» часть мозга, и ваше настроение улучшится.

**«Быть дураком,  
эгоистом и  
обладать хорошим  
здоровьем — вот  
три условия,  
необходимые  
для того, чтобы  
быть счастливыми.  
Но если первого  
из них не хватает,  
то остальные  
бесполезны».**

Густав Флобер



**«Жизнь — как пьеса: не то важно, длинна ли она, а то, как сыграна».**

Сенека

**«И то, что мы называем счастьем, и то, что называем несчастьем, одинаково полезно нам, если мы смотрим на то и на другое как на испытание».**

Л. Н. Толстой

Конечно, эта мера полезнее алкоголя (хотя бы потому, что не имеет побочных действий), но и она — временная, поскольку захватывает только поверхностный слой личности. На более глубокие слои искусственная улыбка не влияет (хотя улыбаться все равно полезнее, чем ходить с хмурым лицом).

### **ЭКСПЕРИМЕНТ ДЛИНОЙ В ПОЛВЕКА**

Как же подойти к оценке счастливой жизни с научных, а не только с житейских (зачастую противоречивых) позиций?

В 40-х годах XX века группа американских психологов в рамках научного проекта поставила грандиозный эксперимент: им предстояло выяснить, как человек может прийти к ощущению удачно прожитой жизни, то есть к счастливой старости. Прежде всего ученые договорились в своем исследовании считать старость счастливой, если человек смог дожить хотя бы до 75-летнего возраста (промежуточный финиш), сохранив эмоциональное здоровье. Под эмоциональным здоровьем они понимали способность с удовольствием Трудиться, Любить и... Удивляться. Каждое из этих слов пишется с прописной буквы потому, что толковать эти понятия надо широко. Скажем, Любить не только родных и друзей, но и природу, животных, искусство. Постараться сохранить вкус к самой жизни, во всех ее проявлениях. Удивляться — значит с интересом и любопытством воспринимать новое в жизни, стремиться к знаниям, сохранить интерес к играм, причем не только к взрослым (шахматам, картам или домино), но и к детским — играть вместе с внуками. Трудиться — и физически (в саду, по дому), и умственно (читать, работать на компьютере, участвовать в живом общении и т.д.).

Так, заранее договорившись, какую жизнь считать удачной (счастливой), психологи начали свой уникальный марафонский эксперимент по поиску счастья. Он растянулся на полвека.

Была отобрана большая группа здоровых мужчин — выпускников Гарвардского университета. Диплом этого университета, одного из самых престижных в США, обеспечивал всем членам группы наиболее привилегированные условия. То есть все участники эксперимента, с точки зре-



ния служебной и жизненной перспективы, начинали взрослую жизнь в идеальной ситуации, а значит, их счастье (достижение 75-летнего возраста и т.д.), успех или неуспех зависел прежде всего от них самих.

Каждые пять лет ученые обследовали своих подопечных. За это время сменилось несколько поколений психологов, работавших в проекте, и вот в конце 90-х годов прошлого столетия в печати появились отчеты о результатах этого небывалого в истории психологии эксперимента.

Первые же выводы ученых были одновременно и неожиданными, и банальными. Многие факторы, которые считались определяющими для достижения «эмоционального здоровья», оказались отнюдь не так важны на самом деле. Так, например, уровень «счастья» мало зависел от успешности карьеры или уровня материального благосостояния. К удивлению многих, объективно подтвердилась старая истина «не в деньгах счастье» (по крайней мере, не только и не столько в деньгах).

Другое открытие состояло в том, что трудное детство — сиротство, психологические травмы, развод родителей — не играет особой роли в старости. А ведь до сих пор считалось, что детство жестко детерминирует (определяет) сознание взрослого человека. Психологи проекта доказали, что человек — существо с огромным запасом приспособляемости. За пятьдесят лет любые детские горести растворяются (вспомним еще одну поговорку: «Время — лучший лекарь»).

Важным положительным фактором оказалась поддержка родственников. Те, у кого с детства были теплые отношения с родными, получили запас моральной стойкости в зрелом возрасте. Зато, как ни странно, успехи в учебе, в сердечных делах, личное обаяние — все это оказалось совсем не так важно, как представляется в молодости.

Но главный результат проекта сводился к одному важнейшему выводу: счастье больше всего зависит от способности стойко переносить тяжелые удары судьбы — эмоциональные травмы и кризисы, неизбежные в жизни каждого. Самыми неудачливыми членами группы оказались те, кто не смог преодолеть депрессию, вызванную

**«Человек,  
понимающий,  
какие несчастья  
могли бы  
обрушиться  
на него в жизни,  
тем самым уже  
до некоторой  
степени  
счастлив».**

Франсуа  
Ларошфуко



**«Счастье — это  
удовольствие без  
раскаяния».**

Л.Н.Толстой

**«Если вы  
чувствуете себя  
счастливым,  
не анализируйте  
вашего счастья:  
это было бы все  
равно, что  
распотрошить  
красивую бабочку  
для того, чтобы  
попытаться  
разглядеть ее  
красоту изнутри».**

Мантегацца

психологическими травмами и стрессами, и за-  
долго до окончания эксперимента сошел с дис-  
танции.

Этот проект позволил ученым дать свой вари-  
ант формулы (или рецепта) счастья. Итак, по  
мнению ученых, рецепт счастья — в умении  
стойко встречать и переживать беды. Реакция  
человека на конфликт, на трудную ситуацию  
всегда должна быть осмысленной и взвешен-  
ной. Нужно сохранять терпимость к людям, дер-  
жать себя просто и естественно. Нельзя подда-  
ваться первому негативному импульсу, тем бо-  
лее гневу, впадать в озлобленность, обвинять  
во всем других, копить в душе обиды и постоян-  
но жаловаться на несправедливость судьбы.  
Неизменное стремление к преодолению труд-  
ностей само по себе является противоядием от  
депрессии.

#### **ХОРОШО ЗАБЫТОЕ СТАРОЕ**

Сформулировав в результате полувекового ис-  
следования свой рецепт счастья, психологи с  
удивлением и некоторым разочарованием вы-  
нуждены были признать, что он не стал открыти-  
ем. При внимательном рассмотрении оказалось,  
что в эту же (или очень похожую) жизненную фи-  
лософию укладывается рецепт счастья стоиков,  
состоящий из четырех составляющих: здравый  
смысл, чувство справедливости, мужество и са-  
моконтроль.

В конце концов американские психологи все-  
таки успокоились, решив, что найденное ими  
подтверждение старой истины не только омоло-  
дило ее, влило свежую кровь, но и подтвердило  
правильность и надежность их выводов.

Сходство древнего и современного рецептов  
счастья вряд ли случайно. Школа стоиков, осно-  
вателем которой был философ Луций Анней Се-  
нека (IV век до н.э.), существовала на протяже-  
нии пяти веков — всю зрелую античность. Ее  
философы заложили основы морали, которые  
достались по наследству всей западной цивили-  
зации. И проект американских ученых еще  
раз доказал, что набор нравственных ценнос-  
тей, позволяющих человеку считать себя счаст-  
ливым на закате жизни, не так уж сильно изме-  
нился со времен Сенеки. Однако если вдумать-  
ся, то эти два рецепта счастья не только под-



тверждают, но и существенно дополняют друг друга.

Слабым местом рецепта счастья по проекту стало то, что исследователи с самого начала ограничили его неременным условием прожить 75 и более лет. Разве счастье, осознанное или неосознанное, не должно в идеале сопровождать человека на протяжении всей его жизни? В этом отношении рецепт счастья древних эллинов: здравый смысл, чувство справедливости, мужество и самоконтроль — более универсальное руководство в повседневной жизни.

Однако в каждом из определений, включая и то, которое дает Большой энциклопедический словарь, есть нечто важное, чем жалко поступиться. Если же их объединить, получится универсальный рецепт счастья. Вот как он выглядит: достичь состояния счастья, соответствующего внутренней удовлетворенности своим бытием, полноте и осмысленности жизни, позволяют здравый смысл, чувство справедливости, мужество, самоконтроль, способность стойко переносить удары судьбы и сохранять до старости умение Работать, Любить и Удивляться.

Формулировка получилась полной, но несколько тяжеловесной. Те, кто не любит теоретизировать, могут воспользоваться другим, более практическим, рецептом:

*В просторную чашу терпения  
Осторожно поместите свое полное любви  
и нежности сердце.*

*Добавьте по две пригоршни доброты и щедрости,  
Плесните свежего юмора (по вкусу).  
Без меры лейте побольше веры и надежды.  
Хорошенько все перемешайте и дайте немного  
настояться.*

*Потом намажьте толстым слоем на кусок  
оставшейся жизни,  
Украсьте сверху лучезарной улыбкой — и в путь.  
Предлагайте всем, кого встретите на пути.*

*Принимайте счастье маленькими порциями,  
чтобы не закружилась голова  
(хотя от счастья еще никто не умирал).  
(Из «Книги о вкусной и здоровой жизни»)■*

**«Мы не всегда  
достаточно  
сильны, чтобы  
перенести чужое  
счастье».**

Александр Дюма-сын





# КАК СОХРАНИТЬ МОЛОДОСТЬ МОЗГА



Недавно приятельница рассказала мне грустный анекдот. Две немолодые дамы пришли в гости к третьей — назовем ее Полиной. Им было о чем поговорить, было что вспомнить. В какой-то момент, зайдя в кухню, Полина видит свою записку: «Не забыть напоить гостей чаем». Она вскипятила воду, заварила чай, достала конфеты, угостила подруг. Через некоторое время хозяйка снова зашла на кухню, на глаза ей попала та же записка. Она опять вскипятила чайник, опять напоила гостей чаем. По дороге домой одна дама говорит другой: «А все-таки странная Полина, даже чаем нас не угостила». Вторая дама с недоумением смотрит на нее: «А разве мы у Полины были?»

Анекдот смешной и грустный одновременно. Грустный потому, что нарушения памяти свойственны очень многим, особенно людям старше пятидесяти. Но чтобы избежать таких нарушений, начинать заботиться об этом надо значительно раньше.

До недавнего времени считалось, что нейроны (клетки головного мозга) не способны восстанавливаться. Если же учесть, что после сорока лет мы ежедневно теряем по несколько тысяч нейронов, то угасание интеллектуальных способностей человека кажется неизбежным. К счастью, оказалось, что это не так. Нервные клетки восстанавливаются. Кроме того, специалисты утверждают, что запас нейронов у человека рассчитан на сотни лет даже при ежедневных потерях 40 тыс. нервных клеток. Чем же тогда объяснить ослабление памяти и умственных способностей с возрастом? В настоящее время доказано, что ослабление интеллекта обусловлено не столько отмиранием нейронов, сколько таким процессом, как снижение густоты дендритной сети.

Дендриты — ветвящиеся отростки нейронов — принимают сигналы от соседних клеток и производят их начальную обработку. На дендриты с других кле-



ток сигналы передаются молекулами особых веществ (нейромедиаторов) через особые межклеточные соединения — синапсы. Интеллектуальные возможности человека, включая память, зависят от функционирования дендритов и синапсов, причем новые связи между ними образуются в мозгу человека в течение всей его жизни. Благодаря им человек способен год от года не просто копить жизненный опыт, а становиться мудрее. То есть совершенствовать мыслительный аппарат.

Жизнь полна подобными примерами. Древнегреческий драматург Софокл написал свои наиболее известные произведения, перешагнув 80-летний рубеж. Расцвет творческой деятельности австрийского композитора Гайдна наступил после 60 лет. Правда, для этого требуются усилия. Великий немецкий писатель Гёте отмечал, что в старости нужно гораздо больше работать головой, чем в молодости. А Цицерон предупреждал: в старости ничего другого не следует так остерегаться, как лени и бездействия.

Забывчивость, на которую мы так жалуемся, является чаще всего сигналом об изношенности дендритов и синапсов. Этот процесс можно не только остановить, но и повернуть вспять. И нужно для этого не так уж много — постоянно тренировать память и заботиться о сбалансированном питании. Без нашего активного участия в этом процессе никакие чудодейственные таблетки не помогут.

Но вернемся к трем подружкам — участницам злополучного чаепития. С большой вероятностью, у этих дам имеет место не просто

атеросклероз, а другое патологическое, болезненное расстройство функции мозга, проявляющееся в пожилом возрасте, иными словами, это симптоматика болезни Альцгеймера. Болезнь представляет собой дегенерацию некоторых структур головного мозга с нарушением памяти и мыслительных способностей, вплоть до полной утраты способности связно думать и говорить. Считается, что в основе этого заболевания лежат сложные обменные нарушения, приводящие к образованию и накоплению в ткани мозга особой субстанции — амилоида. Амилоидные бляшки могут поражать весь мозг, вызывая необратимые нарушения его функций.

В настоящее время достоверно известно, что риск заболеть возрастает после 65 лет, что среди больных больше женщин (ученые объясняют это большей, чем у мужчин, продолжительностью жизни).

Определенную роль играет наследственность. Если болен один из родителей, то риск — втрое выше среднего, если оба родителя — то впятеро. Еще одним фактором риска является перенесенная в молодые годы серьезная травма головы с потерей сознания. Однако причины болезни Альцгеймера до конца не выяснены, исследования продолжаются.

Существует и вирусная теория. Согласно ей, в человеческом организме десятилетиями обитает некий вирус, приводящий в конце концов к слабоумию. В пользу этой гипотезы говорят недавние исследования и создание экспериментальной вакцины против болезни Альцгеймера. Для опытов ученые вывели трансгенных мы-



шей, в мозгу которых усиленно откладывались бляшки амилоида. Когда им вводили экспериментальную вакцину, количество амилоидных бляшек в мозгу старых мышей уменьшалось, а у молодых особей они вовсе не откладывались. Если в последующих опытах эта гипотеза подтвердится и будет создана вакцина для общего употребления, болезнь Альцгеймера удастся преодолеть. Это важно, потому что до настоящего времени не найдено лекарства от этого тяжелого заболевания.

Выдвигалась также теория, что причиной болезни может быть алюминий, присутствующий в пищевых добавках, посуде, фольге и т.п. Ни подтвердить, ни опровергнуть эту теорию пока не удалось, поэтому на всякий случай как можно реже пользуйтесь алюминиевыми кастрюлями и пищевой фольгой.

Появлялись теории, связанные с недостаточным поступлением в организм с пищей цинка, магния, витаминов  $B_9$  и  $B_{12}$ , но и они окончательно не доказаны.

Сама болезнь Альцгеймера развивается очень медленно, с молодого возраста, а первые симптомы появляются, как правило, после 60-65 лет. Ранними проявлениями считаются провалы в памяти, когда страдает кратковременная память, а долговременная сохраняется, то есть люди хорошо помнят, что было с ними в детстве или юности, но с трудом вспоминают, что происходило накануне. Для этой стадии характерны перепады настроения, депрессия, раздражительность, отмечается ослабление логики, возникают проблемы с принятием решений. Во второй стадии появляется тре-

вожность, мнительность, возникают трудности с общением, путаница с распознаванием друзей и даже родных, человек забывает свой адрес и фамилию. В третьей, самой тяжелой, стадии развития болезни Альцгеймера наступает полная утрата памяти и самостоятельности.

Как же избежать возрастного снижения памяти и предотвратить или замедлить развитие болезни Альцгеймера? Профилактику этих двух разных состояний мозга следует начинать уже в молодом возрасте, причем чем раньше, тем ощутимее будет результат.

Мозг требует ежедневной нагрузки — приобретения новых знаний, профессиональной деятельности, тренировки памяти, например изучения иностранных языков. Немаловажным является и активный образ жизни — прогулки, путешествия, занятия физической культурой, танцами. Все это активизирует и стимулирует рост дендритов. Но, согласно новейшим исследованиям, немалая вина в развитии как атеросклероза, так и болезни Альцгеймера лежит на неправильном питании в течение всей жизни человека.

Родители должны с раннего детства приучать своих детей не к пище быстрого приготовления с большими сроками хранения (она содержит вредные для здоровья добавки — красители, ароматизаторы, стабилизаторы), а к натуральным продуктам.

Принципы натурального питания хорошо известны. Прежде всего организму необходимы белки — животные (мясо, рыба, яйца, молочные продукты) и растительные (содержащиеся в ягодах,



фруктах, крупах, бобовых, орехах). Причем животных и растительных белков в рационе должно быть поровну.

Для всех клеток нашего организма важнейшим источником энергии является глюкоза, а для мозга и клеток нервной системы — это единственный источник. Мозг человека настолько нуждается в глюкозе, что получает ее из кровяного русла самостоятельно (в отличие от других клеток, к которым глюкоза доставляется с помощью инсулина). Основным источником глюкозы должны стать продукты, содержащие углеводы с низким гликемическим индексом, то есть сложные («медленные») углеводы — фрукты, ягоды, овощи, зерновые (к тому же поставляющие и клетчатку, витамины, минеральные вещества). Рафинированные (очищенные) продукты, кондитерские изделия, сладкие напитки увеличивают уровень глюкозы в крови, что приводит не только к риску развития диабета, но и к образованию «плохого» холестерина.

Между двумя источниками энергии — углеводами и жирами — существует тесная взаимосвязь. Повышение содержания глюкозы в крови увеличивает синтез «плохого» холестерина, а при нормальном ее содержании в кровяном русле синтез «плохого» холестерина тормозится, а производятся липопротеиды высокой плотности, то есть «хороший» холестерин, необходимый всем клеткам мозга. Кстати, холестеринсодержащие продукты, то есть продукты животного происхождения, должны обязательно входить в повседневный рацион человека.

Научно доказано, что снижение содержания холестерина в крови так же опасно. При этом важно, чтобы мембраны мозговой ткани, состоящие из фосфолипидов и холестерина, сохраняли свою жидкую консистенцию. Удивительной способностью обеспечивать «текучесть» мембран обладает холин — одно из витаминоподобных веществ, основная задача которого состоит в разжижении холестерина. Без холина холестерин окисляется, «склеивается» с отходами белков, образуя различные уплотнения мембран. Именно при недостатке холина в питании отмирают целые колонии нервных клеток и их отростки — дендриты.

Новейшие исследования дают надежду людям, страдающим рассеянностью и ослаблением памяти с молодого возраста. Пища, содержащая большое количество холина, а также витамины группы В, особенно В<sub>9</sub> и В<sub>12</sub>, может способствовать восстановлению разрушенных систем нервных клеток.

Холин содержится главным образом в яичном желтке, печени животных, пивных дрожжах, пророщенных зернах пшеницы, орехах, семечках, бобовых, жирной сметане, сливках, овсяной и ячменной крупе. Все эти продукты содержат оптимальное количество витаминов группы В и набор необходимых минеральных веществ — железа, цинка, магния, меди и т.д.

Кроме того, современная органическая химия выявила связь между основными функциями мозга (способностью запоминать, обучаться, координировать свое поведение) и употреблением не-



которых жирных веществ, например масла семени льна. Это масло по своей структуре похоже на те жироподобные вещества, которыми богат мозг, — на фосфолипиды. Семя льна, грецкие орехи, рыбий жир и жирные сорта рыб содержат полиненасыщенные жирные кислоты класса омега-3. Эти кислоты необходимы для образования клеточных мембран головного мозга, они также способствуют регулированию артериального давления, снижают свертываемость крови, улучшают работу иммунной системы.

Таким образом, для улучшения работы головного мозга, профилактики возрастного склероза и болезни Альцгеймера рекомендуется дополнительно включать в свой рацион следующие продукты:

- ♦ печень животных — 1-2 раза в неделю;
- ♦ яйца куриные или перепелиные — 1-2 раза в неделю;
- ♦ блюда из бобовых — 1 раз в неделю;
- ♦ орехи (кроме арахиса), семечки подсолнуха и тыквенные — ежедневно по горсти;
- ♦ семя льна, прожаренное и смолотое в кофемолке, — 1-2 ч. ложки ежедневно, добавляя его в каши и салаты;
- ♦ рыба — не менее 2 раз в неделю;
- ♦ рыбий жир — 1-2 ч. ложки ежедневно;
- ♦ некоторые специи, в частности куркуму и карри, — по 0,5 ч. ложки ежедневно с различными блюдами.

Что касается специй, то новейшие исследования ученых свидетельствуют: пигмент куркумин, придающий куркуме и карри яр-

ко-желтый цвет, способствует образованию амилоидных бляшек, являющихся основным маркером болезни Альцгеймера. Интерес к воздействию куркумина возник после появления статистики о крайне низкой в Индии (где карри — традиционная приправа) заболеваемости болезнью Альцгеймера. В настоящее время проводятся исследования по изучению противоопухолевой активности куркумина, его положительного действия при рассеянном склерозе и других системных заболеваниях.

Один из участников исследования, доктор Г. Коул из Калифорнийского университета, считает, что куркумин способен оказывать лечебное воздействие при болезни Альцгеймера и служить профилактическим средством против нее. Кроме того, куркумин является антиоксидантом и обладает противовоспалительными свойствами. Поскольку окислительные нарушения и хронические воспаления присущи большинству возрастных болезней, не исключено, что куркумин может стать одним из препаратов в их лечении.

А в заключение — еще один анекдот на ту же тему. Одна подруга звонит другой: «Прости, дорогая, я забыла, как меня зовут. Ты случайно не помнишь?» Некоторое молчание. «А тебе это срочно надо?»





# Витамин С: мифы и реальность

## ВЗЛЕТ И ПАДЕНИЕ ВИТАМИННОЙ МЕГАТЕРАПИИ

**В** начале 1980-х годов общее производство синтетического витамина С достигало в США и в других западных странах нескольких десятков тысяч тонн в год. Упаковки с капсулами аскорбиновой кислоты продавались везде: в аптеках, в магазинах здоровья, в супермаркетах. Росли и размеры этих капсул: по 250 мг, по 500 мг, по 1000 мг, а затем по 5 и 10 г. Продавался и порошковый препарат аскорбиновой кислоты. Витамин в этом случае предлагалось отмерять чайной ложкой, по 4-5 г на порцию. Порошковую аскорбиновую кислоту рекомендовалось добавлять в разные напитки.

В американском бестселлере 1982 года «Продление жизни» утверждалось, что витамин С в некоторых случаях полностью излечивает рак и множество инфекционных болезней, включая туберкулез, лихорадку, полиомиелит, герпес, пневмонию, грипп, гепатит и «другие болезни». Успеху витамина С способствовало также и то, что несколько крупных фармакологических компаний, к которым люди относились с доверием, начали продавать аскорбиновую кислоту в комбинации с разными лекарствами, например с аспирином. Появился в продаже и необычный

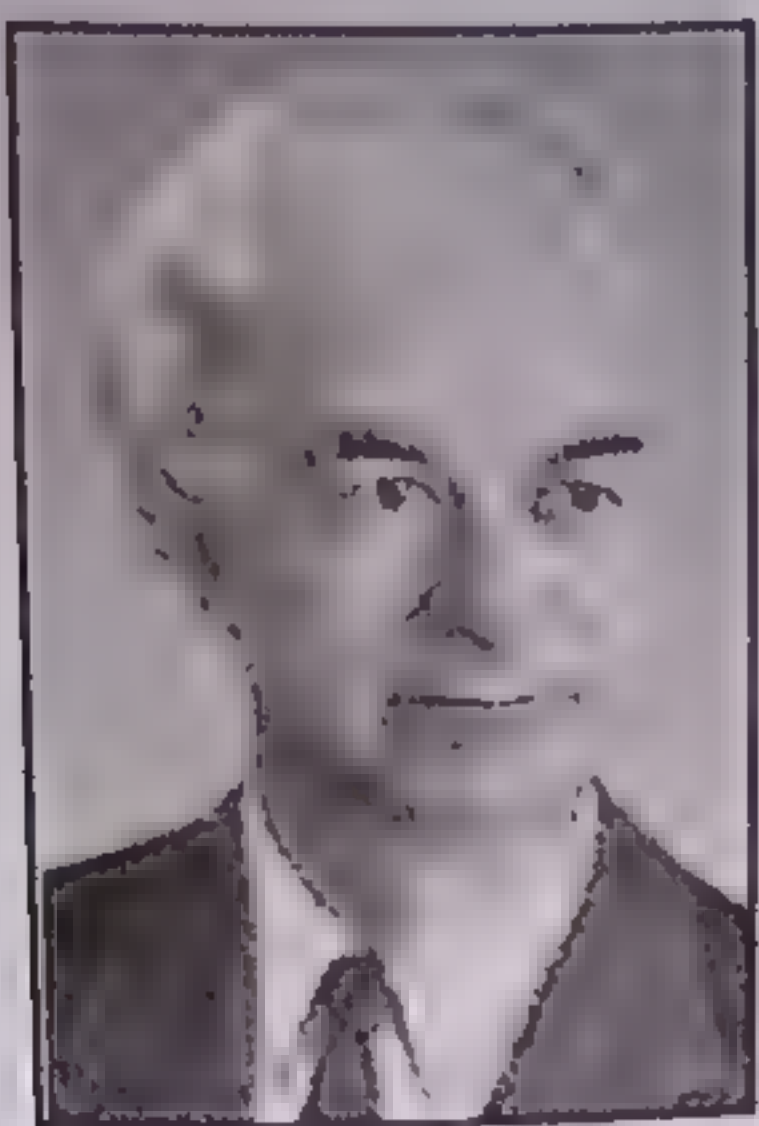
жирорастворимый витамин С в форме синтетического соединения аскорбиновой и пальмитиновой кислот. Предполагалось, что это соединение, являясь антиоксидантом, будет защищать оболочки клеток от окислительных реакций. Но подобного соединения не существует в природе, и его метаболизм в организме никем не изучался.

Витамин С в качестве антиоксиданта добавлялся и в разные пищевые продукты — в колбасу, бекон, сосиски, в бульонные кубики. Такое использование аскорбиновой кислоты оправдано технологически. Наличие антиоксидантов в копченых мясных продуктах увеличивает срок их хранения и нейтрализует вредное действие нитратов и нитритов, добавляемых в такие продукты.

Лайнус Полинг опубликовал в 1980-е годы четыре книги и множество статей. Он утверждал, что витамин С в больших дозах может увеличить продолжительность жизни на 7-8 лет. Сам он увеличил дозу аскорбиновой кислоты до 18 г в день. К числу лечебных качеств витамина С было добавлено предупреждение атеросклероза, рассасывание атеросклеротических бляшек и профилактика СПИДа.

Лайнус Полинг умер 19 августа 1994 года в возрасте 93 лет. Он много пережил свою жену Ави, которая умерла в 1981 году от рака же-





лудка. Пропан-ганда целебных свойств высоких доз витамина С после смерти Полинга поухла. В печати начали появляться результаты исследований, свидетельствующие о негативных последствиях

высоких доз витамина С. Как выяснилось, при дневных дозах в 5 г больше половины аскорбиновой кислоты просто не успевает всасываться в кишечнике. Для полного насыщения организма аскорбиновой кислотой необходимо только 100-200 мг в день. Весь избыток, образующийся при приеме мегадоз, подвергается распаду в печени. При этом образуется щавелевая кислота, которая, вступая в контакт с мочевой кислотой и кальцием в почечных канальцах, может образовывать почечные камни. Каждый пятнадцатый человек, принимавший витамин С в высоких дозах (а таких энтузиастов только в Великобритании было около трех миллионов), заболел почечнокаменной болезнью.

В 1996 году в Норвегии был принят закон, запрещающий продавать капсулы, содержащие больше 250 мг аскорбиновой кислоты. За Норвегией в 1997 году последовали Финляндия и Германия. Ограничительные законы запрещали рекламу витаминов как лечебных препаратов против конкретных заболеваний. Поскольку витамины классифицировались в Европейском Союзе (ЕС) как пищевые продукты, то для их поступления в коммерческую продажу никаких клинических испытаний и не требовалось. Именно

этот конфликт привел к обращению производителей витамина С в Европейский Суд. Рассмотрение вопроса длилось несколько лет. Суд принял окончательное решение только 12 июля 2005 года. Лондонская газета «Таймс», защищавшая интересы фармакологических компаний, назвала это решение «Отравленной пилюлей». Суд не только не отменил ограничений, введенных в Норвегии, Финляндии и Германии, но распространил их и на другие страны ЕС. Реализация этого решения, которое вступило в силу с 1 августа 2005 года, займет, очевидно, несколько лет. В настоящее время капсулы с мегадозами витамина С (от 1 до 5 г) все еще продаются в Великобритании и США, но изменились формулировки рекомендаций. Слова «лечит», «излечивает», «продлевает» заменены на «способствует сохранению», «защищает».

Ограничения, вводимые в Европейском Союзе, не распространяются, естественно, на Россию и другие страны СНГ. В 1995 году в Москве был открыт филиал Института науки и медицины Лайнуса Полинга. С этим институтом связана коммерческая американская компания «Ирвин Нейчуралз», предлагающая теперь и жителям России мегадозы витамина С и других витаминов в разных комбинациях.

#### ГЕРОНТОЛОГИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ

При старении концентрация аскорбиновой кислоты в крови снижается. Это, однако, не означает, что необходимо увеличивать количество витамина С в продуктах питания. Научно доказанным к настоящему времени может считаться лишь участие аскорбиновой кислоты при формировании коллагеновых воло-



кон. Для обеспечения именно этой функции витамина С рекомендуемые органами здравоохранения дневные дозы в 30-60 мг являются оптимальными. Если ежедневный рацион пожилого человека включает овощи и фрукты, то набрать такое количество витамина С нетрудно.

В 100 г свежей капусты содержится 60 мг аскорбиновой кислоты. В квашеной капусте, которая в прошлом была основным источником витамина С для российских крестьян в зимнее время, содержание аскорбиновой кислоты увеличивается за счет микробного брожения. Но значительная часть витамина переходит в рассол, который приобретает лечебные свойства.

Цветная капуста содержит около 70 мг витамина С на 100 г, брокколи — 110 мг. Богаты витамином С помидоры, зеленый лук, шпинат, цитрусовые. При недолгом кипячении овощей в домашних условиях витамин С почти не разрушается, но часть его переходит в отвар. В литературе очень часто встречается утверждение, что кипячение разрушает витамин С. К такому выводу пришли ученые, исследовавшие воздействие тепловой обработки на состав продуктов, которые готовились в больницах, домах престарелых, общественных столовых, то есть в больших объемах. Когда картофель или капуста подвергаются кипячению и остаются в горячем виде в течение 2-3 часов, разрушение витамина С идет глубже, но все же не до конца — от 10 до 20% исходного количества витамина С остается.

Свежие фрукты и овощи содержат значительно больше витамина С, чем стандартные соки, приготовленные из концентратов и простерилизованные.

Продукты животного происхождения (мясо, молоко, яйца, рыба) тоже содержат витамин С, но в небольших количествах. Тем не менее для северных народов источником витамина С всегда были свежее мясо, печень морских животных и морские водоросли. Священники, приезжавшие на Крайний Север в качестве миссионеров, не могли есть сырой пищи и обычно заболевали цингой.

Витамин С может накапливаться в организме человека. В прошлом питание человека имело резко выраженный сезонный характер. В умеренном климате богатая витаминами пища имела в изобилии только летом и осенью. Хотя эволюция человека в умеренных широтах измеряется десятками тысяч лет, этого времени было достаточно для развития адаптивных приспособлений, благодаря которым наш организм обеспечивает себя резервом витамина С на 3-4 месяца. В коре надпочечников имеются клетки, способные резервировать аскорбиновую кислоту в высоких концентрациях. Такие резервные клетки есть и в печени. Максимальный резерв витамина С, накапливаемый в благоприятный сезон, может достигать 1,5-2 г. У людей, которые в недавнем прошлом увлекались ежедневным приемом мегадоз аскорбиновой кислоты в 5-10 г, избыток этого вещества приводил к постоянному переполнению клеток-депо для витамина и к их разрушению, часто необратимому. Поэтому при дефиците витамина С эти люди могут быстро заболеть цингой.

Изучение последствий почти тридцатилетнего увлечения мегадозами аскорбиновой кислоты пока только начинается, но уже ясно, что человеку в любом возрасте нецелесообразно принимать больше 60 мг витамина С в день.



# Чем опасен птичий грипп?

Долгое время считалось, что грипп, которым болеют птицы, не опасен для людей, что в случае заражения птичьим вирусом типа А у человека могут появиться симптомы легкого недомогания, слабые признаки респираторного заболевания, да и те быстро проходят. Картина резко изменилась в 1997 году, после того как в Гонконге заболели гриппом 18 человек, 6 из которых погибли от пневмонии с тяжелой интоксикацией и легочной недостаточностью.

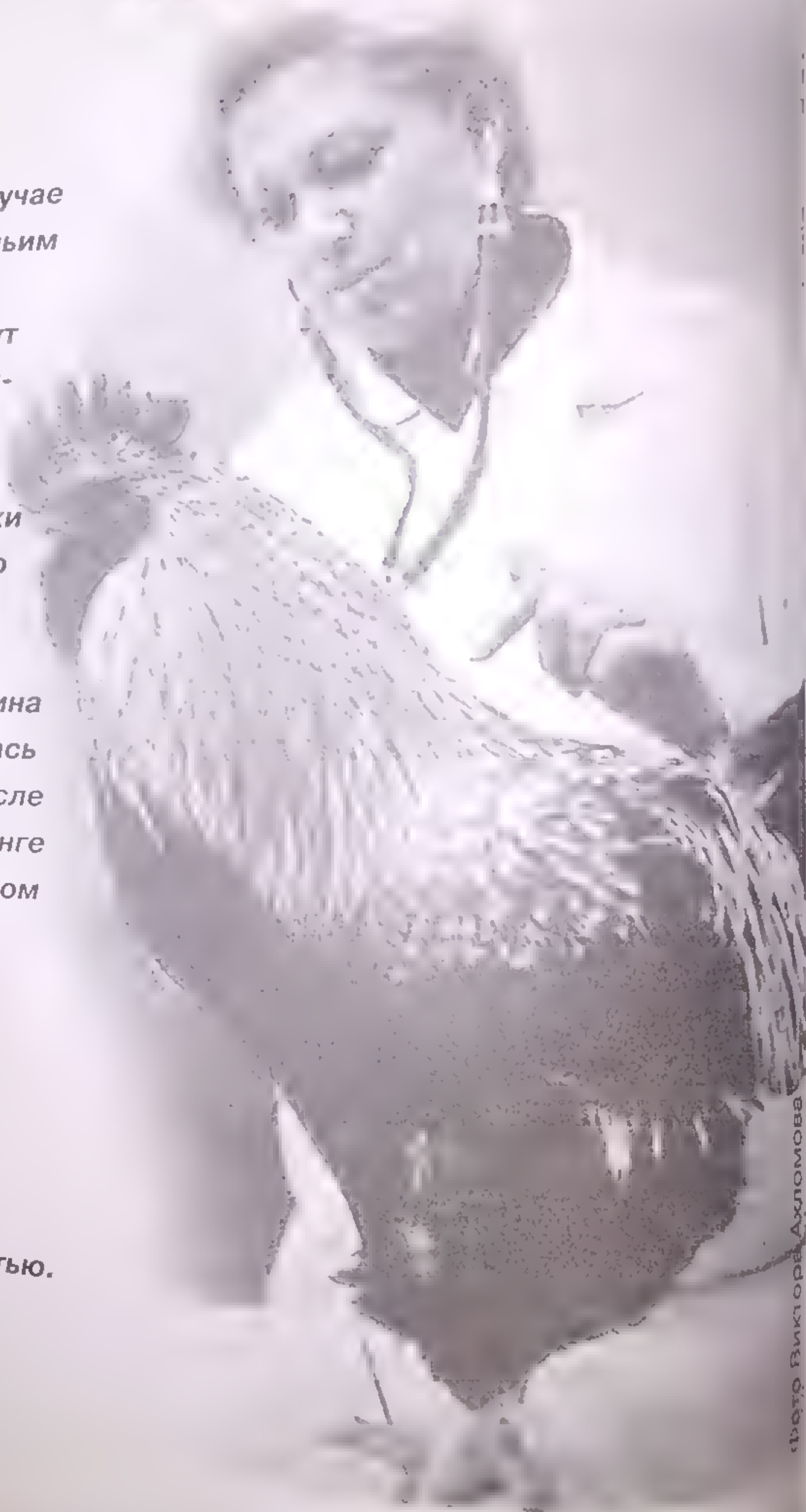


Фото Виктора Ахлмова



Генетический анализ возбудителей гриппа, выделенных от больных из Гонконга, показал, что это вирус A(H5N1), все гены которого имеют птичье происхождение. С тех пор птичий грипп стал вызывать особое беспокойство медиков.

В 2004-2005 годах, по данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), в странах Юго-Восточной Азии продолжались эпидемии среди домашних птиц. Периодически в этом регионе обнаруживались и случаи заражения людей вирусами гриппа птиц.

Считается, что птичий грипп опасен лишь для тех, кто непосредственно контактирует с больными птицами. Случаи передачи этого вируса от заболевшего человека здоровому пока не были зарегистрированы. Это принципиально важно.

A(H5N1) — не единственный вирус птичьего гриппа. Известно 16 подтипов H (H1-H16) и 9 подтипов N (N1-N9), которые могут варьироваться в разных комбинациях. Наиболее патогенный вирус, вызывающий поголовную гибель кур, — H7N7, его называют возбудителем «куриной чумы». В настоящее время наиболее широкое распространение в природе получил вирус H5N1, адаптирующийся к млекопитающим — кошкам, собакам, свиньям.

Специалистов особенно тревожит то, что вирус птичьего гриппа попал в популяцию свиней. Почему это вызывает опасения? Приспосабливаясь к новым условиям, одни виды вирусов могут обмениваться генами с другими видами. А свинья восприимчива и к птичьему вирусу, и к человеческому.

Директор Института вирусологии им. Д.И.Ивановского академик

РАМН Дмитрий Львов в одном из интервью сказал: «Как это уже бывало в прошлом, из существующих вирусов гриппа обязательно генерируется новый, который и вызывает эпидемию. В настоящее время вирус птичьего гриппа заражает человека неохотно. Однако есть вероятность, что он будет легко передаваться от человека к человеку. Это может случиться, если два вируса (один от птицы, другой от человека) заразят свинью. В клетках свиньи, заразившейся этими двумя вирусами, произойдет реассортация — перемешивание вирусов».

А поскольку иммунитета на новый вид вируса у человека нет, заболевание может принять форму пандемии. Пока же самые действенные методы борьбы с массовым распространением заболевания — поголовное уничтожение заболевших птиц и профилактическая вакцинация всех, кто имеет дело с ними.

Недавно появились известия о том, что Федеральный центр охраны здоровья разработал вакцину от вируса A(H5N1) для птиц и ее уже начали применять в России. Прививку птицам делают в зонах риска — на границе с Азией и в местах гнездования перелетных птиц. Через 6 недель после прививки в организме птицы вырабатывается иммунитет, защищающий ее от гриппа.

Может возникнуть вопрос: почему угроза птичьего гриппа нависла над миром лишь двадцать лет назад? Разве до того птицы гриппом не болели? Объяснение здесь простое. Конечно, болели, но не так массово. Как у людей, так и у животных, эпидемии всегда вспыхивают в местах их большого скопле-



ния. У птиц такая возможность возникла с появлением крупных птицеферм и птицефабрик.

По данным ВОЗ, в 2004 году птичьим гриппом болели 45 человек (жители Таиланда и Вьетнама), из них 33 человека погибли. По данным на 25 ноября прошлого года, в 2005 году болело 87 человек (из Таиланда, Камбоджи, Вьетнама, Индонезии), из которых умерли 35 человек.

Почему птичий грипп пришел с Востока? Дело в том, что в странах Юго-Восточной Азии домашняя птица — основная пища. Там ее разводят в огромных количествах. По древней традиции, свежей куриной кровью поливают рис. Если зимой холодно, птицу содержат в жилом доме. Контакт с ней у человека получается очень близким.

В январе 2006 года пришло тревожное сообщение из Турции: там птичьим гриппом заболело несколько десятков человек. Поползли слухи, что заражение могло произойти через употребление в пищу куриного мяса. С вопросом об этом мы обратились к Алексею Беляеву, ведущему сотруднику Института вирусологии им. Д.И.Ивановского. Александр Львович опроверг это предположение, сказав, что при термообработке вирус погибает. По словам этого специалиста, заражение могло произойти в другой момент — например, при ощипывании кур.

А как обстоит дело в России? в 2005 году были зарегистрированы вспышки гриппа у диких и домашних птиц в Челябинской, Курганской, Новосибирской, Тюменской, Омской, Тульской областях. Сведения о болезни птиц приходили из Калмыкии и Крыма. Но, к счастью, на территории нашей

страны люди птичьим гриппом не болели.

Вероятной причиной заноса инфекции птиц на территорию России является миграция перелетных птиц из стран Юго-Восточной Азии и ее контакт с домашней птицей. Основные переносчики — дикие гуси, утки, вороны, чайки. По данным института вирусологии им. Д.И.Ивановского, весенняя миграция птиц в 2006 году может привести к распространению вирусов гриппа А(H5N1) по всей территории Европейской части России, поскольку многие перелетные птицы имеют общие районы зимнего гнездования.

О том, как протекает это заболевание у людей, подробно рассказывал Алексей Беляев.

Длительность инкубационного периода при гриппе А(H5N1) составляет обычно 2-3 дня (иногда от 1 до 7 дней). Заболевание начинается остро — с озноба, болей в мышцах, возможны боли в горле, насморк. Один из ранних и постоянных симптомов — повышение температуры тела. Уже в первые часы болезни температура превышает 38 градусов и часто достигает очень высоких значений. В странах Юго-Восточной Азии более чем у половины больных отмечались водянистая диарея (без слизи и крови в фекалиях), в четверти случаев — повторная рвота.

В разгар заболевания (на 2-3-й день болезни), как правило, поражается нижний отдел дыхательных путей, возможно развитие пневмонии. Кашель обычно влажный, в мокроте нередко обнаруживается примесь крови. Дыхание жесткое, появляются хрипы. Рентген обнаруживает изменения

дегидратации, ко  
распространен  
Может быть доста  
развития  
ражения  
ворных  
ния и  
ному и

Особ  
болевал  
новыми  
добавл  
боль, р  
(прояв  
палени

Пред  
гриппа  
ставлен  
клинич

1. Вы  
тании  
и кашл  
2. Ди  
месей  
3. От  
сыпи.

Одна  
перату  
ным д  
сом ха  
рых ре  
При п  
менно  
ного к  
кой пт  
гноз г  
постав  
ного л  
ния кр

При  
грипп  
питали  
дится  
вируси  
комени  
защит



легких — отдельные инфильтраты, которые способны быстро распространяться и сливаться. Может появиться дыхательная недостаточность. При дальнейшем развитии болезни возможны поражения печени, почек, кровеносных органов. Все эти осложнения и могут приводить к летальному исходу.

Особенно тяжело переносят заболевание маленькие дети. К основным симптомам у них обычно добавляются сильная головная боль, рвота, нарушения сознания (проявления энцефалита — воспаления мозговой ткани).

Предварительный диагноз гриппа A(H5N1) может быть поставлен на основании следующих клинических проявлений:

1. Высокая температура в сочетании с затрудненным дыханием и кашлем.
2. Диарея (при отсутствии примесей и крови в фекалиях).
3. Отсутствие конъюнктивита и сыпи.

Однако сочетание высокой температуры с кашлем и затрудненным дыханием, а иногда и с поносом характерно для многих острых респираторных заболеваний. При постановке диагноза непременно учитывается, был ли у больного контакт с домашней или дикой птицей. Окончательный диагноз гриппа A(H5N1) может быть поставлен лишь после специального лабораторного исследования крови больного.

При подозрении на птичий грипп больных немедленно госпитализируют. Лечение проводится по назначению врача антивирусными препаратами. По рекомендации Всемирной организации здравоохранения, в первую

очередь применяются такие препараты, как озельтамивир и тамифлю (от 12 лет). Из отечественных лекарств — арбидол. Его дозировку при птичьем гриппе повышают вдвое, так как экспериментально установлена повышенная устойчивость вируса A(H5N1) к арбидолу. Применяются также ремантадин и альгирем.

Из жаропонижающих средств в качестве симптоматического лечения применяются парацетамол, ибупрофен, найз. А вот салицилаты (аспирин), анальгин, антигриппин категорически противопоказаны при птичьем гриппе. Антибиотики назначаются только при подозрении на смешанный характер пневмонии.

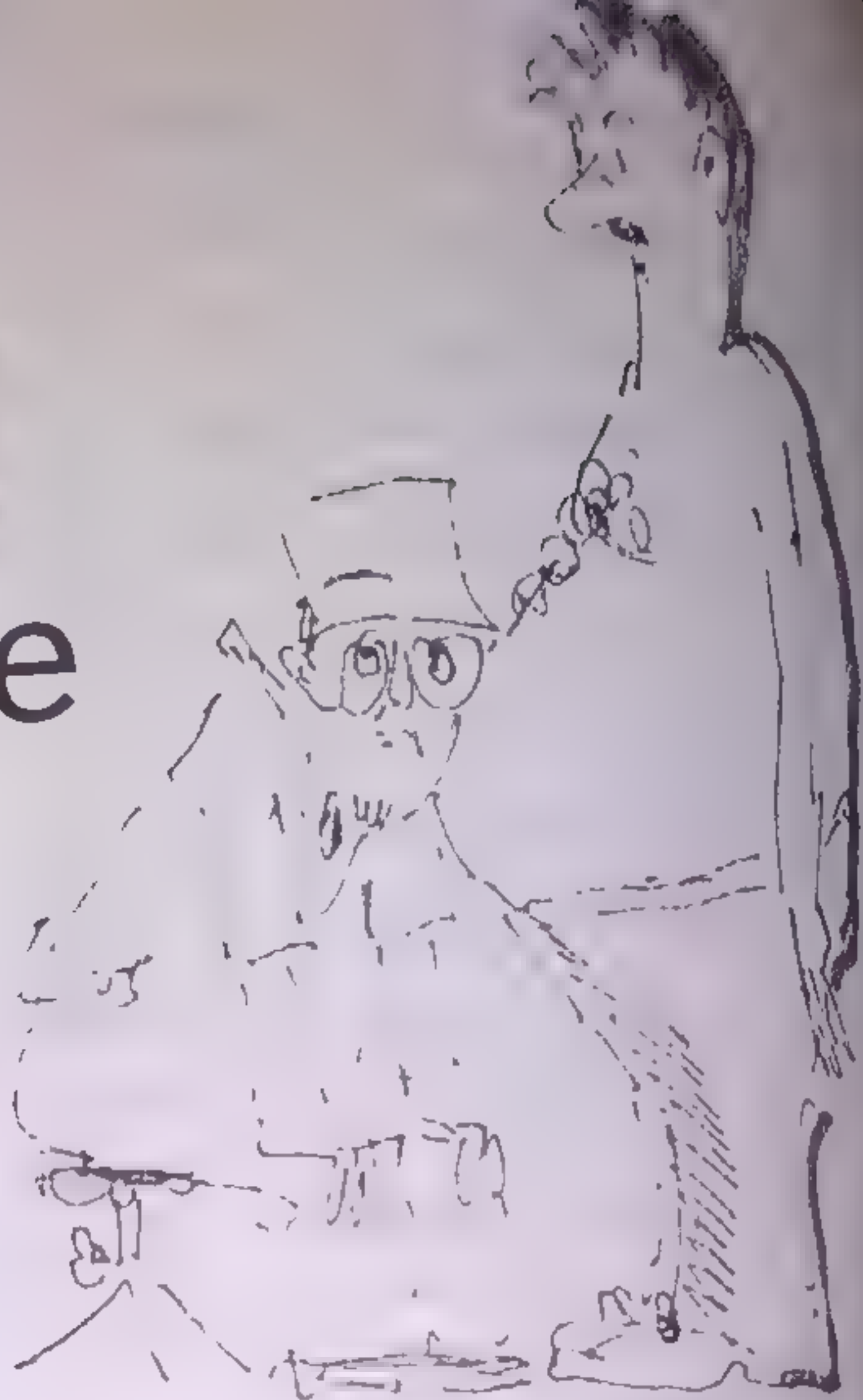
В качестве экстренной профилактики рекомендуется препарат циклоферон и другие разновидности интерферона.

По словам Алексея Беляева, массовая вакцинация от гриппа A(H5N1) не требуется, поскольку риск заражения существует для ограниченных категорий населения — тех, кто имеет непосредственный контакт с живой птицей. А что касается угрозы мутации вируса, при которой он станет агрессивным (будет передаваться от человека к человеку), то пока о вакцине от него говорить преждевременно, поскольку никто не может предсказать, каким будет новый штамм. Но что же предпринять людям, опасющимся грядущей пандемии гриппа? На этот вопрос Алексей Беляев ответил: «Делайте прививку!» Он имеет в виду вакцинацию против человеческого вируса гриппа, которая сейчас проводится. В определенной степени эта прививка защищает от любого гриппозного вируса.



# Битва в кишечнике

В кишечнике человека обитает до пятисот видов бактерий. Они покрывают всю внутреннюю поверхность тонкой и толстой кишки и выполняют питательную и защитную функции — участвуют в усвоении грубой клетчатки, выработке холестерина, витаминов и других биологически активных веществ, в том числе и иммуноглобулинов. Но все не так просто. Полезной деятельности одних бактерий нередко мешают другие микроскопические обитатели нашего кишечника. К чему это может привести, хорошо знают люди, страдающие дисбактериозом.



## ДИСБАЛАНС КИШЕЧНОЙ МИКРОФЛОРЫ

Микрофлора кишечника — это уникальное собрание микробов: актиномицетов, бифидо-, лактобактерий и многих-многих других. Наравне с полезными бактериями в кишечнике обитают и болезнетворные (патогенные). Есть и промежуточный вариант — условно-патогенные бактерии, которые проявляют свои отрицательные свойства только тогда, когда иммунитет человека ослаблен. По тем или иным причинам может произойти нарушение количественного и качественного состава нормальной микрофлоры кишечника, сопровождающееся размножением нетипичных для него микробов. Это и называется дисбактериозом.

При дисбактериозе ослабляется защитная функция нормальной микрофлоры. Слишком большое заселение слизистых оболочек условно-патогенными и патогенными микроорганизмами приводит к снижению аппетита, неприятному вкусу во рту, тошноте, метеоризму, поносу или запору, болям в животе из-за растяжения стенки кишки газами, а в особо тяжелых случаях — к сепсису (заражению крови), язвенному поражению кишечника. Дис-



дисбактериоз кишечника может привести к развитию заболеваний других органов и систем — к атеросклерозу, ожирению, обменным нарушениям, мочекаменной болезни и даже слабоумию — болезни Альцгеймера.

Главная причина дисбактериоза — неоправданное применение антибиотиков (например, при насморке, болях в горле, повышении температуры). Другая немаловажная причина — нарушения в иммунной системе. К дисбалансу микрофлоры могут привести операции на желчном пузыре, поджелудочной железе, кишечнике. Кроме того, дисбактериоз может стать следствием нерационального питания, голодания и увлечения «чистками» организма, включающими частые клизмы. Курение, алкоголь, наркотики тоже способствуют дисбактериозу.

### ТРИ НАПРАВЛЕНИЯ В ЛЕЧЕНИИ

Диагноз «дисбактериоз» устанавливается при микробиологическом исследовании кала. Если он подтвердится, то в первую очередь следует устранить его причину. Например, если дисбактериоз возник после длительного приема антибиотиков, надо по согласованию с врачом отменить их или перейти на другие лекарства.

Коррекция самого дисбаланса микрофлоры ведется по трем направлениям — устранение патогенной микрофлоры, замена ее на естественную (восстановление нормальной микрофлоры) и стимуляция иммунитета.

Для уничтожения патогенных бактерий применяются кишечные антисептики. Они небезобидны, поэтому важно правильно подобрать и препараты, и дозировки. Самолечение антисептиками исключается, назначить их может только врач.

Для восстановления естественной микрофлоры в кишечнике используются пробиотики — препараты, содержащие полезные живые бактерии. Размножаясь, они подавляют патогенную микрофлору. К пробиотикам относятся: бифиформ, энтерол, пробиформ, бифидумбактерин, линекс, нормофлорин. Обычно курс приема пробиотиков длится не менее двух месяцев подряд.





### Травяные настои

Для того чтобы сборы лекарственных трав действовали эффективно, их надо менять каждые три месяца. Приведу 4 сбора, предназначенных для лечения дисбактериоза:

1. Пижма, зверобой, репешок, корень бадана.
2. Тысячелистник, корень кровохлебки, шалфей, календула.
3. Корни калгана, зопника, спорыша, таволги.
4. Кора дуба, кровохлебка, зверобой.

Настои готовятся обычным способом. Пить их рекомендуется за полчаса до еды по полстакана три раза в день в течение трех месяцев. Потом переходить к другому сбору.

### Порошок из лекарственных трав

Готовится из корней кровохлебки, бадана, змеевика и калгана: взять по 20 г каждого компонента, измельчить в кофемолке, смешать и принимать по 1/2 ч. ложки 2 раза в день, запивая теплой водой.

Один из распространенных препаратов, применяемых в лечении дисбактериоза, — хилак-форте. Он не содержит бактерий, но восстанавливает для нормальных микробов оптимальную биологическую среду в кишечнике и этим подавляет рост патогенных микроорганизмов. Хилак-форте назначается по 40-60 капель 3 раза в день в течение месяца. Затем доза снижается. Он не совместим с молоком и молочными продуктами, а также с антацидами, так как они нейтрализуют молочную кислоту, входящую в препарат. О возможности применения этого препарата при беременности и кормлении грудью решает врач-гинеколог.

Для стимуляции защитных сил организма существуют разные средства. Лечебные препараты назначает врач, а из природных иммуностимуляторов я бы порекомендовал настойку овса, которую сейчас можно купить в аптеке, и молодые еловые побеги. Их собирают весной, смешивают с медом и по столовой ложке принимают два раза в день до еды в течение 1-2 месяцев.

### НОРМАЛИЗАЦИЯ СТУЛА

При дисбактериозе стул обычно неустойчивый: запор сменяется диареей (поносом). Для нарушений баланса микрофлоры в толстом кишечнике характерен жидкий стул малыми порциями, с частыми позывами, а для нарушений в тонком кишечнике — обильный жидкий стул. Чтобы читателям было легче ориентироваться, приведу и другие примеры: «жирный» кал — признак нарушения функции поджелудочной железы, понос с примесью крови свидетельствует об инфекционных заболеваниях, с элементами непереваренной пищи — дань обильному застолю.

Препараты для нормализации моторики кишечника требуют тщательного подбора и врачебного контроля, особенно должны быть осторожны беременные женщины. Имодиум, который «успокаивает» кишечник, может усилить брожение или гниение в кишечнике, способствуя вздутию. Мезим-форте при длительном употреблении уменьшает всасывание железа и увеличивает в крови количество моче-



вой кислоты. Он противопоказан при обострении панкреатита. Более безобидные средства — смекта, белая глина, альмагель и другие, обладающие обволакивающими и вяжущими свойствами.

При лечении дисбактериоза не обойтись без длительной и разумной фитотерапии. Из трав более всего подходят зверобой, пижма, шалфей, календула, тысячелистник, таволга, репешок, мать-и-мачеха, змееголовник тимьяноцветковый, зопник клубненосный. Из корней предпочтительны бадан, кровохлебка, калган, лапчатка гусиная, змеевик, а из ягод — черника, черемуха, черная смородина, морошка, кизил, барбарис, шиповник.

### ПИТАНИЕ ПРИ ДИСБАКТЕРИОЗЕ

Из рациона исключаются продукты, способствующие газообразованию: свекла, все виды капусты, салат, горох, соя, фасоль, кукуруза, яблоки, виноград, дыни, грубые сорта хлеба, блины. Нужно подобрать для себя индивидуальный оптимальный набор продуктов, вводя их малыми порциями и отслеживая реакцию кишечника. Для этой цели есть смысл вести дневник, ставя возле каждого продукта минус или плюс. Например, если морковь не вызывает никаких расстройств, ставьте плюс и включайте в рацион.

Не рекомендуются газированные воды, в том числе и минеральные.

Относительно йогуртов с «живыми» бактериями некоторые диетологи высказывают сомнения, связанные с тем, что йогурты при изготовлении подвергаются нагреванию. При высокой температуре полезные бактерии могут погибнуть. Но вреда ни йогурты, ни другие кисломолочные продукты не принесут.

Полезно принимать витамины и минеральные вещества курсами.

Что касается профилактики, то она сводится к разумному применению антибиотиков, рациональному питанию, своевременному лечению заболеваний, провоцирующих дисбактериоз. А кроме того — к отказу от курения и злоупотребления алкоголем, разумному отношению к голоданию и разнообразным «чисткам» организма.

### Настой чайного гриба

В лечебных целях пьют 7-8-дневный настой по полстакана до еды 3-4 раза в день.

Он обладает выраженным противовоспалительным действием, способствует нормализации флоры кишечника, стимулирует иммунитет.

Но следует учитывать индивидуальную переносимость чайного гриба — не всем он подходит.

### Средства от метеоризма

При вздутии живота и метеоризме помогают семена укропа, цветки ромашки, корни валерианы. Такие настои полезно сочетать с приемом полифелана (по 1 ст. ложке 2 раза в день до еды) или карболена (по 5 таблеток сразу).



# Трансгенные продукты –

## БЛАГО ИЛИ ЗЛО?

Разное отношение  
к генетически  
модифицированным  
(трансгенным)

продуктам раскололо  
научный мир на два  
лагеря. Одни ученые  
видят в них спасение,  
другие считают ядом  
замедленного дей-  
ствия. Пока эта острая  
дискуссия продолжа-  
ется, в мире создано  
и доведено до испы-  
таний в полевых  
условиях более 900  
линий генетически  
измененных расте-  
ний. Площадь, зани-  
маемая трансгенными  
культурами, постоян-  
но увеличивается,  
сегодня она дости-  
гает уже 81 млн  
гектаров в 18 странах.  
Россия в их число  
пока не входит,  
но трансгенные  
продукты импортного  
производства  
продаются и в нашей  
стране.

### ТРАНСГЕННЫЕ ПРОДУКТЫ В РОССИИ

Как известно, развитие генетики в нашей стране было в сталинское время заморожено. Тем не менее на счету российских исследователей оказалось немало открытий в области генно-инженерных технологий. Некоторые из них поражают. Например, разработан вид картофеля, способствующий повышению иммунитета, выведена порода овец, в молоке которых есть сычужный фермент, необходимый для производства сыра. Специалисты утверждают, что достаточно 200 таких овец, чтобы обеспечить сыром всю Россию.

Тем не менее в вопросе трансгенов Россия занимает выжидательную позицию. Закон, разрешающий выращивать генно-модифицированные (ГМ) культуры, у нас не принят, поэтому в нашей стране под них не отводится ни одного гектара (исключая небольшие экспериментальные участ-



Продукты из сои у многих вызывают опасения. На упаковке этого полуфабриката указано, что он не содержит генетически модифицированных ингредиентов



ки научно-исследовательских учреждений). Для пищевой и фармацевтической промышленности в Россию завозятся 13 сортов и линий видов растений, устойчивых к ядохимикатам и вредителям. Это 3 линии сои (из США и Германии), 5 линий кукурузы (из США, Германии и Франции), 2 линии картофеля, не поддающегося колорадскому жуку (из США), 1 линия риса (из Германии) и 2 линии сахарной свеклы (из США и Франции).

Перед тем как попасть на рынок России, каждая из таких культур проходит процедуру регистрации, включающую медико-биологическую, медико-генетическую и технологическую экспертизы. Центру биоинженерии РАН важно удостовериться, что в геном продукта вставлены именно те гены, которые указаны в декларации, технологи оценивают продукт с точки зрения органолептических свойств, а Институт питания РАМН — с точки зрения его воздействия на здоровье потребителя.

Как рассказал директор Института питания академик РАМН Виктор Александрович Тутельян, Россия с 1997 года и до сих пор придерживается самой строгой в мире методологии экспертизы. У нас ГМ-продукты проверяются не только на соответствие традиционным аналогам, но и на наличие токсинов, канцерогенов, мутагенных и аллергенных веществ. Сроки отслеживания результатов по сравнению с европейскими значительно увеличены. Более того, введена система маркеров, помогающая выявить незадаанные эффекты ГМ-продуктов. В ходе весьма сложных исследований, проводимых на лабораторных животных, которых кормят ГМ-продуктами, сотрудники института по

изменениям параметров обменных процессов оценивают степень воздействия этих продуктов на защитные системы организма, прежде всего — на антиоксидантную. Система оценки постоянно совершенствуется, в нее включаются новейшие технологии. Недавно впервые в мировой практике ученые-эксперты начали применять метод протеомного анализа (протеом — это совокупность белков, которая кодируется определенным геномом), анализировать изменения процессов апоптоза в организме подопытных крыс (апоптоз — процесс физиологического отмирания клеток). Для оценки аллергенности используются анафилактические модели, имитирующие состояние шока. Только после того, как в ходе наблюдений подтвердится безопасность ГМ-продукта для животных на всех уровнях, его допускают к регистрации на территории России. Но и это еще не все. Каждая партия продукта проверяется на соответствие заявленным генам.

#### ИНФОРМАЦИЯ НА ЭТИКЕТКЕ

Еще в 1996 году, на заре использования трансгенов, постановлением Главного санитарного врача РФ у нас уже было введено обязательное декларирование продукции на содержание таких продуктов. Впоследствии были приняты положения о маркировке продуктов питания, полученных из генетически модифицированных источников: сначала они носили рекомендательный характер, потом — обязательный. До недавнего времени маркировке подлежала любая продукция, содержащая в своем составе минимальное количество (от 5%) компонентов из ГМ-источников. Сейчас же Главный санитарный врач России Г.Г.Онищенко



утвердил новые санитарные правила, которые устанавливают в стране пороговый уровень для маркировки пищевых продуктов из ГМ-источников, составляющий 0,9% от общей массы, что соответствует общеевропейским требованиям.

Маркировка на упаковке продукта, указывающая на содержание в нем генно-модифицированных компонентов, обязательна. Но ее надо рассматривать не как предостережение, а как информацию. Таким образом реализуется право потребителя на получение сведений о продукте, предназначенном для питания. А покупатель сам решает, подходит ему этот товар или нет. Так должно обстоять дело. Однако в нашей стране пока достичь этого не удалось.

У нас трансгенные технологии постоянно подвергаются жесткой критике, и, хотя их вред пока никому не удалось доказать, в печати принято ругать их, пугать читателей, рассказывать, как они опасны. Естественно, потребитель старается их избегать, а производитель — скрыть наличие ГМ-компонентов в своих продуктах.

Недавно Санэпиднадзор поставил задачу производить проверки продуктов на наличие в них ГМ-составляющих с помощью метода полимеразно-цепной реакции (ПЦР). Это очень точная проверка, позволяющая получать множество копий с разных участков ДНК. Но метод этот дорогой, оборудованы для его применения пока немногие санитарные службы страны, да и квалифицированных специалистов тоже не хватает. Так что об отлаженной системе контроля за использованием ГМ-продуктов в России еще, видимо, говорить рано. А пока потребители, опасаясь такой пищи, могут обратиться в лаборатории биологической безопасности само-

стоятельно, оплатив их исследования. Сеть таких лабораторий имеет научно-внедренческая фирма «Биоком». Аккредитация в системе Госсанэпиднадзора позволяет этой фирме вести исследование продуктов питания на наличие в них генетически модифицированных источников с помощью метода ПЦР.

### БИОИНЖЕНЕРЫ УЧАТСЯ У ПРИРОДЫ

Контроль за импортируемыми Россией трансгенными культурами — это лишь одна сторона проблемы. Другая связана с дальнейшими перспективами генной инженерии. Всех нас волнуют вопросы: стоит ли идти по этому пути? надо ли расширять импорт ГМ-продуктов и, более того, производить их в нашей стране?

В применении биотехнологий специалисты видят огромные резервы, которыми, по их мнению, нельзя пренебрегать. Академик РАСХН директор Центра «Биоинженерия» РАН К.Г.Скрябин считает, что вмешательство некомпетентных людей, препятствующих внедрению трансгенных технологий и формирующих у населения протест против генной инженерии, уже привело к отставанию России в производстве продовольствия и грозит стране огромными потерями. Он приводит убедительные факты. С тех пор как из-за нехватки средств у нас на полях перестали применяться гербициды, урожаи сельхозкультур значительно снизились. Россия, занимающая второе место после Китая по выращиванию картофеля, ежегодно теряет 30% урожая из-за колорадского жука, который давно «съел» кредиты, полученные страной от МВФ. 25% сахарной свеклы погибает из-за сорняков, поэтому приходится закупать сахар за границей. Таких потерь можно было бы



избежать, применяя ГМ-сорта, как это делается за рубежом.

Позицию академика Скрыбина разделяют многие специалисты, в том числе заместитель директора по науке компании «Биоком» кандидат биологических наук Леонид Александрович Сердобинский. Он считает, что в большинстве случаев ажиотаж вокруг этой проблемы раздувается искусственно. Основным аргумент в пользу генной инженерии в его устах звучит так: ученые не «переделывают» природу, а пользуются ее же методами. Биоинженеры изучают и перенимают механизмы приспособления, свойственные разным микроорганизмам. Опаснее ли этот путь, чем традиционная селекция? По мнению Л.А.Сердобинского, как раз наоборот. Селекция, против которой никто не возражает, тоже меняет свойства растений, но делает это гораздо грубее. Если генетик вставляет лишь один выделенный ген в крохотный кусочек растения, то селекционер применяет агрессивные методы радиации и химии.

«У тех, кто резко выступает против этих технологий, нет точного представления о механизмах генной инженерии, — говорит Л.А.Сердобинский. — Но, к сожалению, даже не все медики и биологи берут на себя труд разобраться в них. А потребителя запугать проще простого. Многие распространенные «страшилки» не имеют под собой реальной почвы. Например, ходят слухи, что в магазинах продается генетически модифицированное мясо и другие искусственные животные белки. Это, конечно, выдумки. По-видимому, так люди интерпретируют информацию о том, что генетически модифицированную сою добавляют в колбасные изделия. Если бы на этикет-

ках всех продуктов указывался их состав, то таких слухов удалось бы избежать и потребители могли бы выбирать то, что не вызывает у них опасений. Хотя у меня, как и у всех специалистов, работающих в этой области, нет никаких предубеждений против таких колбас — все сотрудники нашей компании с удовольствием потребляют продукты, содержащие ГМ-источники».

## ДРУГОЕ МНЕНИЕ

Один из самых непримиримых борцов с распространением трансгенных культур — руководитель Национальной ассоциации генетической безопасности А.С.Баранов. Его главный аргумент состоит в том, что, помимо пищевой опасности, генетически модифицированные растения таят в себе экологический риск. По мнению этого ученого, выращивание трансгенных растений в открытой экосистеме может привести к сокращению биологического разнообразия природы — прежде всего к уменьшению количества видов растений, а затем насекомых и птиц, питающихся ими. Сами же «зеленые мутанты», говорит А.С.Баранов, обречены на гибель: замечено, что у некоторых трансгенных растений пыльца становится стерильной, из-за чего они лишены возможности размножаться. Ученый ссылается и на некоторые опыты над животными, которым давали корм, полученный из трансгенных источников: у них тоже снижалась, а иногда и нарушалась репродуктивная функция.

По мнению А.С.Баранова, наша сегодняшняя отсталость во внедрении новых технологий может обернуться большим преимуществом. В то время как все развитые страны озабочены поиском экологически чистых сельскохозяйственных площадей



для выращивания натуральных продуктов, наши земли, отвыкшие от химикатов, предоставляют такие возможности. Иностранцы с почтением говорят о русских дачниках, выращивающих экологически чистые овощи и фрукты. На Россию, отставшую от других стран в области сельскохозяйственных технологий, стали смотреть как на островок здоровой экологии.

### БЕЗ ШУМИХИ И ПРЕДУБЕЖДЕНИЙ

Академик РАМН, директор Института питания В.А.Тутельян тоже сдержанно относится к перспективе выращивания ГМ-культур в России, но не в силу их опасности для здоровья, а по другим причинам. По его мнению, перед тем как выпустить совершенно новый биологический вид в открытую экосистему, следует подумать: сможем ли мы соблюдать строгую технологическую дисциплину на полях? При распространенном сегодня ведении бизнеса в России опасения академика Тутельяна вполне обоснованны.

При этом Виктор Александрович призывает не выплескивать вместе с пеной младенца, как это произошло двадцать лет назад с микробиологией сельского хозяйства. По его словам, в этой области в 60-70-е годы наша страна занимала ведущее место в мире. До семидесяти научно-исследовательских институтов успешно занимались этими проблемами. Помимо разработки самих технологий, ученые проводили широкомасштабные многоступенчатые исследования использования в животноводстве кормов из биомассы. Оценивалась не только сама биомасса, но и состояние нескольких поколений лабораторных животных, которых кормили ею. Потом велись тщательные наблюдения

за поколениями сельскохозяйственных животных и наконец проверялось состояние здоровья людей, употреблявших полученные продукты животноводства. В стране работали десять крупных заводов по производству биомассы, полученной с помощью микробиологических технологий, а животноводство имело хороший источник кормов. В 90-х годах заводы закрылись, лучшая в мире микробиологическая отрасль была разрушена, а мы стали закупать мясо за рубежом.

Что касается влияния трансгенных продуктов на здоровье человека, то тут В.А.Тутельян опасности не видит. Он ссылается на мнение авторитетного сотрудника Евросоюза, отвечающего за безопасность пищевой продукции. К нему стекается вся информация о ГМ-продукции, но данных, подтверждающих ее опасность, до сих пор не появилось. По мнению этого эксперта, шумиха вокруг генетически модифицированных продуктов поднята заинтересованными в ней кругами.

### ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ

В проблеме трансгенных продуктов пока больше вопросов, чем ответов. Но ясно одно: вспять научно-технологический процесс повернуть невозможно. Скорее всего, нам придется жить в век генной инженерии. Единственный разумный выход — не поддаваясь эмоциям, следить за информацией на эту тему, критически выслушивать доводы обеих сторон и делать собственные выводы.

Чтобы дать читателям необходимую информацию, мы не раз будем возвращаться к этой теме, предоставляя слово разным специалистам — и тем, кто приветствует генную инженерию, и тем, кто отвергает ее.



Эмма Молодцова, врач

# ГОЛОВА

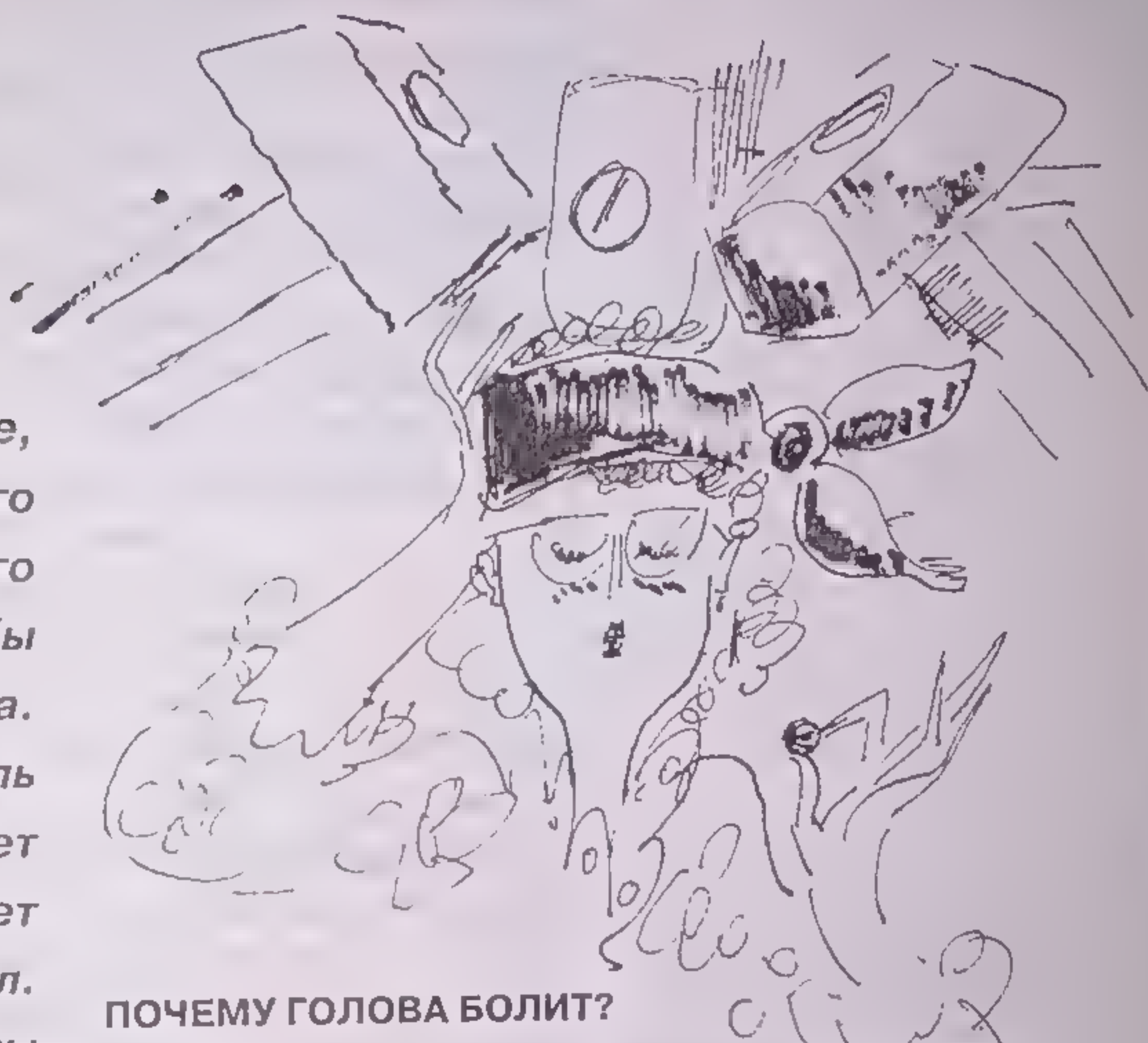
## раскалывается

Наверное,  
не найдется такого  
человека, у которого  
никогда бы  
не болела голова.

Зачастую боль  
изматывает  
настолько, что свет  
становится не мил.

Каковы причины  
головной боли,  
и что надо делать,  
чтобы быстрее  
от нее избавиться?

Об этом нашему  
корреспонденту  
рассказала врач  
высшей категории  
Эмма Арамовна  
Молодцова.



### ПОЧЕМУ ГОЛОВА БОЛИТ?

Головная боль — крик нашего мозга о помощи. Частая ее причина — кислородное голодание мозга, вызываемое в основном перенапряжением, например умственным или зрительным (особенно велики затраты кислорода при зрительном восприятии информации, будь то работа за компьютером или просмотр телефильма).

Головная боль сопутствует заболеваниям внутренних органов, инфекциям, отравлениям, случается она и после физических или психологических перегрузок, после злоупотребления алкоголем, при перемене погоды.

Когда долгое время приходится находиться в вынужденной позе, например при стоячей или сидячей работе, происходит сдавливание сосудов шеи (а именно по ним протекает обогащенная кислородом кровь от сердца к голове). Очень часто недостаток кислорода в мозговой ткани возникает из-за сужения сосудов в ре-



зультате атеросклероза и холестериновых отложений.

Кстати, о недостатке кислорода «сигнализируют» нам и анемия, при которой уменьшается количество гемоглобина в крови, а с ним и объем транспортируемого кислорода.

### КАК ЛУЧШЕ СПРАВИТЬСЯ С ГОЛОВНОЙ БОЛЬЮ

- ◆ Прежде всего пересмотрите свой распорядок дня — не переутомляйтесь, хорошо высыпайтесь в проветриваемом помещении и занимайтесь по утрам гимнастикой.

- ◆ Не спешите взбодрить себя кофе или сигаретой. Попробуйте лучше выпить крепкий чай или заварите в стакане кипятка 1 ч. ложку мяты.

- ◆ Примите теплую ванну. Сильным средством служит растирание ног или прием горячих ножных ванн в течение 10-15 минут. (Помните, что гипотонику это противопоказано.)

- ◆ Есть еще такой простой способ — прислониться лбом к холодному оконному стеклу.

- ◆ Каждые 30-40 минут проделывайте следующие упражнения.

Глубоко вдохните через нос и сделайте три коротких выдоха через рот.

Или — резко вдохните через нос и резко выдохните через рот.

Или — закройте указательным пальцем правой руки левую ноздрю и глубоко вдохните правой. Затем сложите губы трубочкой и медленно выдохните через рот. Повторите упражнение, закрыв правую ноздрю.

- ◆ Положите ладонь левой руки на затылок, а ладонь правой — на солнечное сплетение (находится в проекции желудка), и в такой позе спокойно посидите 10-15 минут.

- ◆ Прделайте простые упражнения для глаз. Прикройте закрытые глаза ладонями, расслабьтесь и посидите несколько минут, старайтесь ни о чем не думать. Не прилагая усилий, переводите взгляд вверх-вниз, из стороны в сторону, с дальнего предмета на кончик носа, затем сделайте ими круговые движения в обе стороны (все — по 6 раз).

- ◆ Можно воспользоваться такими народными средствами от головной боли, как, например, тугая давящая повязка на лоб или повязка со





свежими капустными листьями (предварительно их нужно помять, чтобы они дали сок), листьями сирени, вишни, чабреца и мяты. Можно прикладывать ко лбу кусочки сырого картофеля, толченые можжевельниковые ягоды, лимонные корки (очищенные от белой мякоти), смачивать виски уксусом. Некоторым помогает янтарное ожерелье на шее.

♦ Для профилактики полезно выпивать каждое утро натощак по стакану простокваши или сыворотки из нее.

♦ Может помочь и... пара кусочков селедки (если только у вас не повышено артериальное давление).

♦ Народные целители рекомендуют от головной боли есть бруснику, пить соки черной смородины, калины, картофеля, капусты и всевозможные настои. Приведу несколько рецептов таких настоев.

1. Столовую ложку листьев мать-и-мачехи заливают стаканом кипятка, настаивают 30 минут. Принимают по 1 ст. ложке 4-6 раз в день натощак. Аналогичным образом готовится настой цветов клевера и настой листьев и цветов тимьяна ползучего. Пьют по полстакана 3 раза в день.

2. Столовую ложку семян укропа настаивают в 1,5 стаканах кипятка. Выпивают в течение дня.

3. Половину столовой ложки мяты заливают стаканом кипятка, настаивают 30 минут. Принимают по 1-2 ст. ложки 5-6 раз в день.

4. Столовую ложку душицы настаивают в 0,5 л кипятка в течение 30 минут. Пьют по 0,5-2 стакана 2-3 раза в день (беременным женщинам противопоказано).

5. Столовую ложку измельченного корня валерианы заливают стаканом кипятка, кипятят 15 минут на водяной бане, настаивают 10 минут. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день. Так же готовят и отвар из зверобоя, пьют его по 1/4 стакана 3 раза в день.

### О ЧЕМ МОЖЕТ СКАЗАТЬ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

Головные боли бывают разными по силе, характеру и месту локализации. Внезапный приступ сильной боли в глазах или вокруг них указывает на гипертонию или повышенное внутриглазное давление (глаукому). Гипертоников утром нередко беспокоит тяжесть в голове и распираю-





щая боль в затылке или макушке. Пульсирующая боль может сопровождать спазмы сосудов. Голову сдавливает, словно обручем, при остеохондрозе, перенапряжении мышц шеи и неправильном положении верхней части тела во время работы.

При острой кровопотере головная боль сопровождается обычно расширением зрачков, пульс падает, лоб внезапно становится холодным.

Если тупая и сильная боль возникает в лобной части головы, особенно по утрам и в холодную влажную погоду, то значит, у вас не в порядке придаточные пазухи.

Независимо от точной локализации, мучительные стреляющие, рвущие или жгучие приступы боли в лице и затылке свойственны невралгии тройничного и затылочного нервов в результате инфекции (например, гриппа) или переохлаждения.

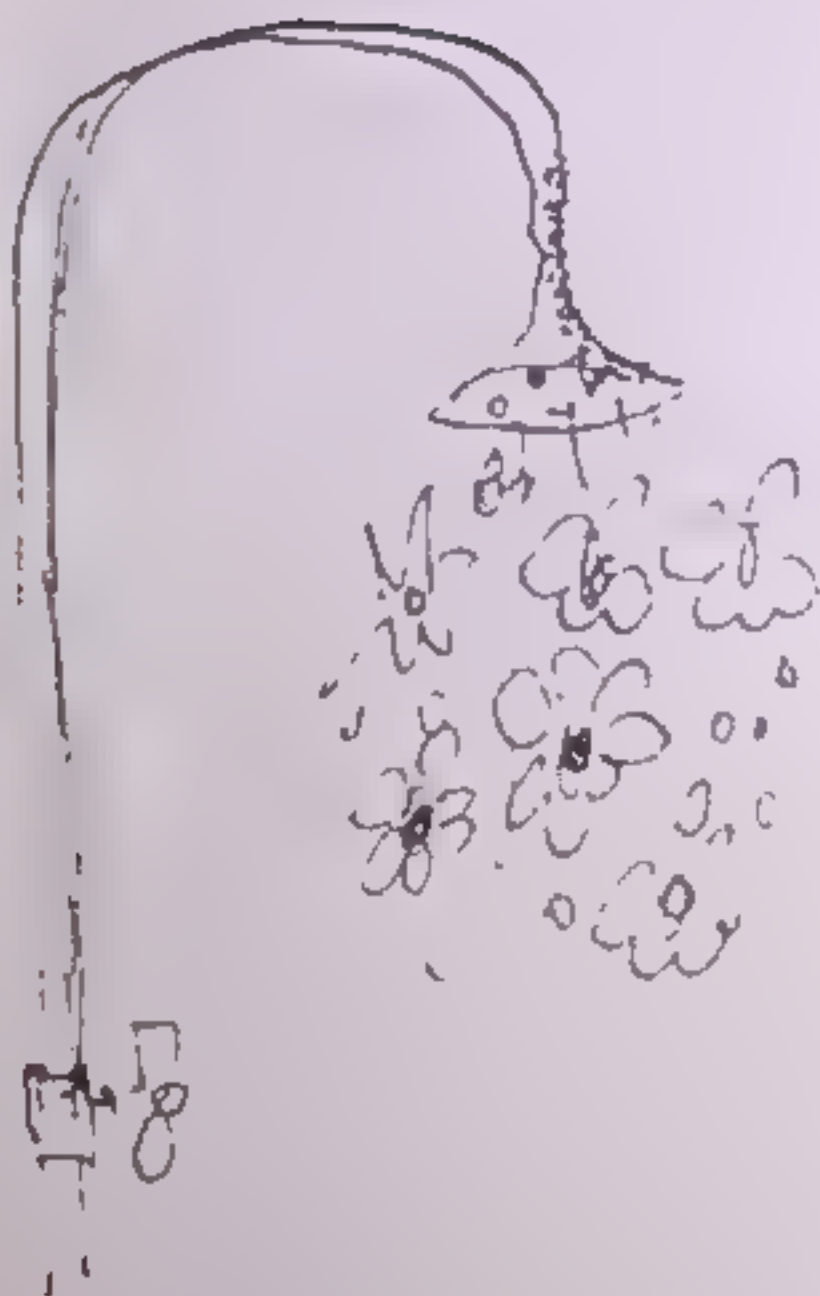
Когда головная боль — симптом какого-то недуга, естественно, надо в первую очередь избавляться от основного заболевания. Но помочь облегчить приступы головной боли могут и лекарственные травяные сборы. Они же хорошо дополняют основной курс лечения.

При гипертонии используют настой из цветов боярышника, травы омелы белой, пустырника и сушеницы, взятых в равных частях. 1 ст. ложку смеси заливают стаканом кипятка, выдерживают 30 минут, принимают по полстакана 3 раза в день до еды.

При атеросклерозе сосудов головного мозга помогает мытье головы теплым настоем душицы (2 ст. ложки травы на 0,5 л кипятка). 2 раза в день после еды пьют по полстакана настоя из корня одуванчика, корневища пырея, травы чабреца и тысячелистника, взятых в равных частях (1 ст. ложка смеси на стакан кипятка).

При шейном остеохондрозе полезен настой из трав тысячелистника и хвоща, листьев крапивы (по 1 части) и плодов шиповника (2 части). Столовую ложку смеси заливают стаканом кипятка, накрывают крышкой, выдерживают 20-30 минут. Принимают по полстакана утром и вечером после еды.

Если голова болит при расстройстве желудка, следует вызвать рвоту, а на голову сделать хо-





лодный компресс. Если же голова тяжелая из-за распирающих живот газов, то поможет клизма, а внутрь — несколько капель лавандового масла на сахаре.

При простуде и насморке от головной боли спасает подслащенный настой корицы — по 2 глотка в час. Минимальная концентрация — 1 ч. ложка корицы на 8 ст. ложек горячей воды (не кипятка), но можно дозу корицы и увеличить. Настаивать 30 минут.

При головной боли нервного происхождения (например, после перенесенного стресса) рекомендуются настои из цветов красной бузины. Столовую ложку сырья заливают стаканом кипятка, выдерживают 15-20 минут. Пьют по 1/4 стакана 3 раза в день (лучше с медом). Аналогично готовится отвар травы зверобоя (кипятить 15 минут). Помогут и настои липового цвета, листьев княженики и примулы (из всего растения).

### МИГРЕНЬ — БОЛЕЗНЬ ГЕНИЕВ

О мигрени — особый разговор. Она может надолго выбить человека из колеи и не сводится просто к головной боли. Начинается мигрень внезапно с появления «мушек», мерцающих огоньков, блестящих точек и полосок перед глазами, зрительных искажений предметов («синдром Алисы»). Боль может охватывать половину головы или всю голову, появляются тошнота, рвота, покалывания в теле, человек становится раздражительным. Если мигрень не лечить, приступ может продолжаться от получаса до нескольких часов, а иногда и дней. Провоцируют появление приступов стрессовые ситуации, бурные переживания, воздержанность в еде и питье. Если приступы повторяются, не отказывайтесь от визита к врачу.

Поражает мигрень, как было замечено, в основном гениальных людей. Ее жертвами были Наполеон, Дарвин, Шопен, Чайковский, Гейне и др. У таких людей, холериков по складу характера, ослаблены тормозные процессы, а процессы возбуждения усилены.

### КАК МОЖНО ОБЛЕГЧИТЬ СВОЕ СОСТОЯНИЕ?

- ♦ Снять приступ иногда помогает массаж головы. Его проводят обеими руками ото лба к затылку. Полезно сделать и массаж точки, расположенной между большим и указательным пальцем.
- ♦ Среди испытанных домашних средств можно назвать очищенный скипидар (принимать дважды в день по 5-15 капель). Можно также вдыхать смесь нашатыря и камфарного спирта, взятых поровну.
- ♦ Головную боль можно «съесть» вместе с хлебом, пропитанным 40 каплями спиртового раствора прополиса (приготовленного в соотношении примерно 5:1).
- ♦ Еще одно старинное средство — разбить в стакан свежее яйцо, залить его доверху кипящим молоком, быстро размешать и выпить.
- ♦ Откажитесь от шоколада, кофе, сыра, газированной воды, шампанского. Надеюсь, что теперь вы будете достаточно вооружены против такого коварного «врага», как головная боль.

Записала  
Юлия Кириллова



Природная энергетика дерева в сочетании с некоторыми процедурами может оказать на человека сильнейшее оздоровительное воздействие. Алтайская целительница Анна Ивановна Горемыкина, о которой в свое время писал наш журнал, с помощью специальных приспособлений из дерева помогала восстановить здоровье людям, перенесшим инсульт, страдающим рассеянным склерозом, полиартритом.

Свои лечебные инструменты из дерева Анна Ивановна создавала в содружестве с Санкт-Петербургским изобретателем Владимиром Анатольевичем Лященко — директором Клуба технического мастерства им. И.Кулибина. О своих разработках В.А.Лященко рассказал нашему корреспонденту.

## Деревянная башня

# здоровья

С давних пор люди знали о целительной силе деревьев и использовали ее в своих целях. Считалось, что если больной человек будет контактировать с осиной, тополем, ольхой, черемухой, жасмином или боярышником, то он может испытать значительное облегчение — боль уменьшится. Как будто эти деревья берут на себя людскую хворь или, как говорит Владимир Лященко, забирают отрицательную энергию, рожденную телесным недугом.

А так называемые деревья-доноры, наоборот, отдают свою целительную энергию, подзаряжают человека, восполняют утраченные им силы. К таким деревьям, по словам Лященко, относятся береза, кедр, бук, яблоня.

Но мы в большинстве своем — жители городские, живем в загазованном городе, выбраться на природу для нас большая проблема. Что же делать нам? Единственный выход — научиться пользоваться особыми лечебными изделиями из нужных видов деревьев.

Владимир Анатольевич, который давно занимается древолечением, сразу оценил лопатку для массажа (рис. 1), разработанную Анной Ивановной. Правда, он ее усовершенствовал, несколько видоизменив форму на массирующих концах (рис. 2).

Экспериментально Лященко пришел к выводу, что рабочую часть приспособления, контактирующую с телом человека, лучше делать из поперечного среза дерева. Но и нерабочая часть, по его мнению, тоже должна иметь и особую форму, и особое расположение волокон. Только так усиливается лечебный эффект. За счет чего это происходит, Владимир Анатольевич в литературе не



нашел ответа, но сам предположил, что, помимо механического, имеет место и энергетическое воздействие дерева на электромагнитные поля организма.

В процессе многочисленных экспериментов обнаружилось, что приспособления, изготовленные из разных деревьев и с разным расположением волокон, на каждого больного влияют по-своему, поэтому они должны быть подобраны для каждого индивидуально. И пользоваться можно только собственными приспособлениями. Иначе, по мнению Владимира Анатольевича, болезни могут переходить от одного человека к другому.

Экспериментируя с формой приспособлений, Владимир Анатольевич остановился на дисках и цилиндрах с разной насечкой. Для увеличения рабочей поверхности он стал делать целые связки таких деревянных плашек и цилиндриков.

В течение десяти лет работы при содействии Санкт-Петербургского творческого клуба изобретателей на базе клуба технического творчества им. И.Кулибина В.А.Лященко изготовил и пе-



Лауреат золотых премий ВДНХ В.А.Лященко за свои изобретения недавно был удостоен наград на Международном конгрессе «Народная медицина России: прошлое, настоящее, будущее».





Рис. 1  
Лопатка для массажа  
А.И.Горемыкиной



Рис. 2  
В.А.Лященко внес  
в это изобретение  
существенные  
изменения

**В.А.Лященко**  
готов поделиться  
своим опытом  
с каждым.  
Все, кто  
заинтересовался  
деревянными  
изделиями, могут  
обратиться в клуб  
технического  
творчества по  
электронному  
адресу:  
38 klub@ael.tu.neva.ru.

редал потребителям более 100 различных приспособлений — как для контактного, так и бесконтактного воздействия. Это разнообразные шапочки, венки, короны, шлемы, кольца, браслеты, пояса, башмачки, массажные гирлянды и мочалки. Есть у него и экзотические деревянные изделия, такие как нагрудные подвески, обереги по типу славянских, пончо, жилетки, кафтаны, юбки.

По наблюдениям Лященко и его коллег, целительная энергия дерева благоприятно влияет на организм и восстанавливает хорошее самочувствие. Если, например, после работы походить по квартире в деревянных сандалиях, то усталость в ногах перестанет чувствоваться. Деревянный шлем или шапочка помогут избавиться от головной боли. А при бессоннице хорошо положить под подушку деревянные плашки.

Изобретатели и сами постоянно убеждаются в целительном воздействии деревянных массажеров и гармонизаторов. Владимир Анатольевич вообще не мыслит себя без деревянной «брони», после того как эти доспехи помогли ему улучшить состояние после травмы и перенесенной операции.

Особую разновидность представляют изделия, предназначенные для гармонизации помещений и создания интерьера: разнообразные коврики, выносные стенки, зонтики, крыши и даже юрты.

Совместно с коллегой и ближайшим помощником по клубу технического творчества Владимиром Дмитриевичем Шумиловым Лященко разработал и построил маленькие деревянные домики для одного человека — так называемые «башни здоровья». Стены в них — большие гибкие коврики из деревянных плашек, а крыша — пирамида из таких ковриков. Торцы волокон поперечных плашек, из которых созданы части башни, ориентированы особым образом — они как бы заряжают человека энергией.

Наблюдения показывают: если посидеть в такой башне с полчаса (включив перед этим расслабляющую музыку и капнув капельку эфирного масла на дерево), то состояние заметно изменится в лучшую сторону. Отмечалось, что у тех, кто находился в башне, не только нормализовалось артериальное давление и исчезало головокружение, но и улучшался состав крови, появлялось чувство душевного равновесия.

Вал

«  
а Н

Кто-т  
высок  
чески  
лифит  
одном  
этом  
менть  
тений

гичес  
Кавказ  
ществ  
для во  
чем на  
чески

мом ор  
говоря  
нергич  
рой д  
превы

«игрок  
перти  
РАМН,  
дов, И  
РАН, ф  
опасно  
вещес

домств  
М» по  
тельно  
против

Справ  
Очень  
мне оч  
ко спра  
крайне  
лет шо  
вообщ  
дые 20



Валентина Яраева

# «Хочу жить, а не существовать!»

Кто-то из медиков, обнаруживших высокий эффект действия биологически активной добавки к пище «Полифит-М», назвал ее образно «все в одном флаконе». Действительно, в этом средстве, содержащем ферменты свежих лекарственных растений, которые собраны в экологически чистых зонах Северного Кавказа, есть практически все вещества, необходимые организму для восстановления здоровья. Причем находятся они здесь в биологически активном и хорошо усвояемом организмом сочетании или, как говорят ученые, в прекрасной синергической композиции, при которой действия «команды» намного превышают потенциал каждого из «игроков». Это подтверждено экспертизами Института питания РАМН, Университета дружбы народов, Института физической химии РАН, Федерального центра по безопасности биологически активных веществ и других серьезных ведомств. Доказано, что «Полифит-М» положительно влияет на деятельность организма, усиливая сопротивление воспалительным и де-

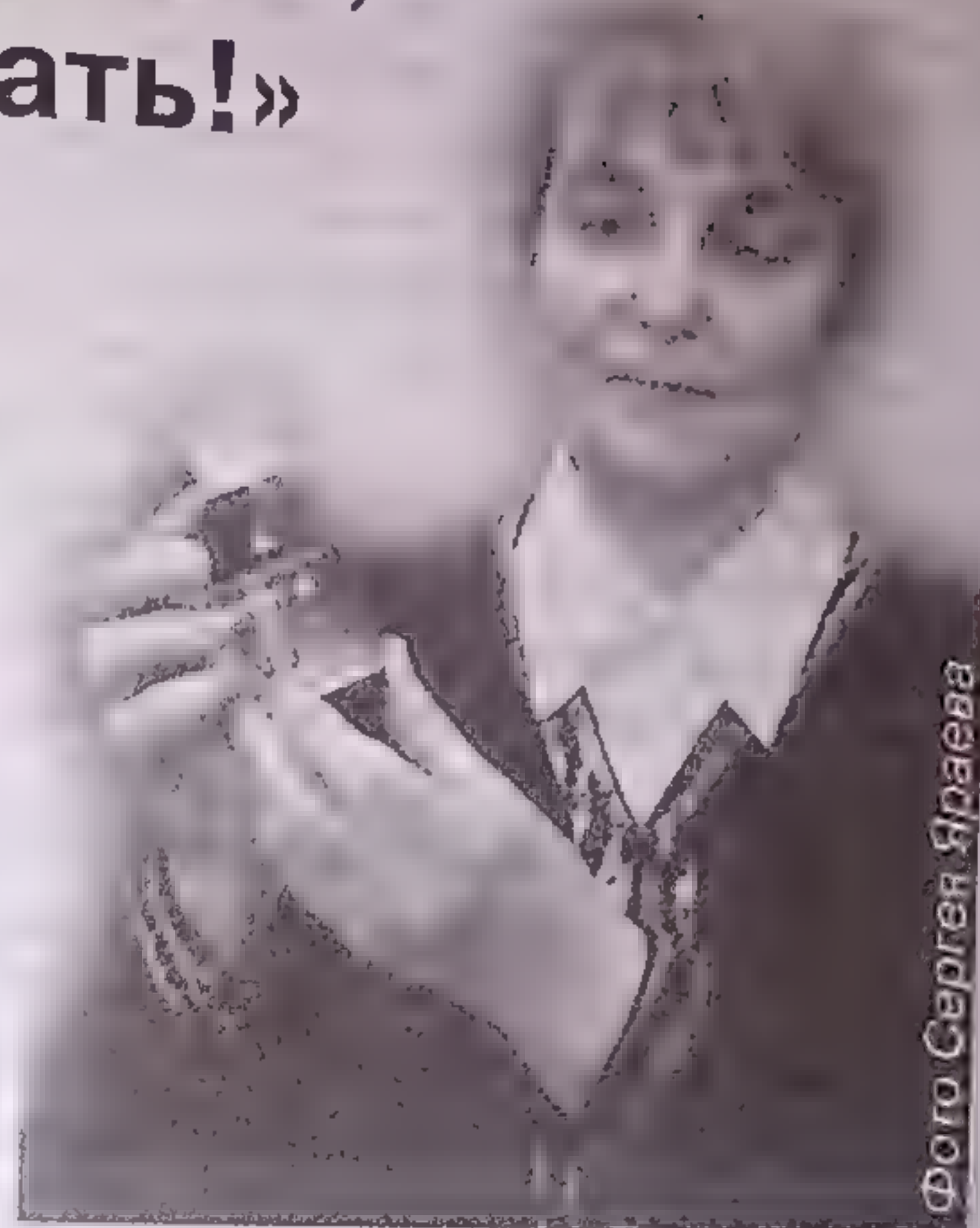


Фото Сергея Яраева

генеративным процессам. После приема этой биологически активной добавки происходит заметное восстановление иммунной и эндокринной систем, что, в свою очередь, позволяет активизировать процессы обмена веществ, работу желудочно-кишечного тракта, функции печени, почек, кожи, нормализовать артериальное давление, очистить организм от «шлаков» и токсинов. Об этом свидетельствуют письма людей, восстановивших с помощью «Полифита-М» свое здоровье. Их опыт наверняка будет полезен многим.

## Справилась с циститом и помолодела

Очень будет жаль, если мое письмо останется без внимания. Потому что мне очень хочется рассказать, что с помощью «Полифита-М» я не только справилась с болезнью, но и помолодела, думаю, лет на двадцать. По крайней мере, таковы мои ощущения. Я мучилась со своим циститом лет шесть, да так, что жизнь была не мила. А в последнее время у меня вообще был единственный маршрут: кровать — туалет, и так через каждые 20-30 минут. Никакое лечение не помогало, урологи разводили ру-



ками, а я уж думала, что у меня рак, а мне просто не говорят о нем.

Но вот дочка принесла мне «Полифит-М», и я стала прикладывать пропитанные им тампоны к выходу мочеточника (в промежность). Стало легче, но я не такого эффекта ждала. И тогда попросила уролога нашей городской больницы Ивана Семеновича Серебренникова влить «Полифит-М» в мочевой пузырь. Терять мне было уже нечего, и я настаивала на своей просьбе. Наконец, доктор, внимательно изучив состав этой добавки, сказал: «Ладно, сделаем, хуже не будет».

После первой же заливки 20 мл я ощутила пощипывание в мочевом пузыре и привкус масла в горле, после второй — жжение было слабее, но привкус масла оставался. В первые две ночи моча из меня выходила мутная и с кровью. Но зато содержание сахара в крови уменьшилось (вместо 10 стало 3,5), снизился верхний показатель артериального давления (вместо 140-160 стало стабильно 120-110). При этом боли уже после первой процедуры уменьшились настолько, что я смогла самостоятельно приподнять ноги и сама постричь себе ногти на ногах. После третьей процедуры я уже могла свободно сгибать спину, делать вращения и наклоны туловища. На четвертые сутки я ощутила такой прилив сил и энергии, что удерживать от движений меня было трудно. И заметьте — это все происходило со мной, у которой коралловый камень занял всю лоханку правой почки (размеры его 2,2 x 3 см). Но почку я перестала чувствовать, будто ей камень был нипочем. Доктор обследовал мой мочевой пузырь и был поражен тем, что тот был совершенно чист, цистита как и не бывало, наполняемость пузыря мочой пришла в норму (300 мл, а была 50-60 мл).

Мало того, колит тоже перестал беспокоить, и колени теперь не болят. Плюс к этому я похудела на 8 кг. Все говорят, что и лицом выгляжу моложе прежнего, и даже голос у меня помолодел (исчезла хрипотца). Никто теперь не скажет, что мне почти 60 лет, а ведь всего две недели назад я ползала, корчась от боли, от кровати до туалета. Фантастика! Вот почему я говорю: «Полифит-М» — это не только комплекс питательных веществ, но и эликсир молодости!

Любовь Ивановна Черных,

662161, Красноярский край, г. Ачинск, 4 мкр., д. 19, кв.23

### **Мы с дочкой окрепли**

Мне 74 года, из них 30 лет жила с болезнями: нарушение мозгового кровообращения, остеохондроз, камни в желчном пузыре. Предлагали операцию, но денег на нее у меня не было. И вообще, силы убывали, будто кто-то открыл в теле кран и выпустил всю жизненную энергию. У моей 45-летней дочери тоже здоровья никакого — перенесла операцию по поводу диафрагмальной грыжи желудка. Оперировал ее прекрасный хирург, но что-то неудачно, порой она начинала задыхаться, особенно когда расстроится. А поводов для расстройств немало, ведь она одна двух детей воспитывает.

Нам помог случай: познакомилась я с замечательной женщиной, которая в свое время жила в чернобыльской зоне и из-за этого много болела. Особенно сильно ее беспокоили боли в животе и желудочно-кишечные расстройства, потому что после большой дозы радиации были поражены слизистые оболочки. Но она принимала «Полифит-М» и справилась с гастроду-



одонитом и дисбактериозом. После первого месячного курса начала все есть (кроме очень острого). После второго курса вообще хорошо себя почувствовала. По ее совету и мы стали пользоваться этой удивительной добавкой к пище. Так вот, тяжести и боли в подреберье у меня уменьшились, головокружение исчезло, работоспособность повысилась. У дочери приступов удушья больше не бывает. Я так рада, потому что боялась стать обузой для больной дочери, а теперь сама помогаю и дочери, и внукам. Кстати, с помощью «Полифита-М» я даже кота своего спасла от неведомой хвори.

Буланкина А.М.

412480, Саратовская обл., г. Калининск, ул. Чапаева, д.33

### Хотя рекламе и не верю

Осенью, укрывая на даче розы, уколола палец. Небольшую ранку сначала даже не заметила, но в течение недели она постепенно увеличивалась, а на второй неделе загноилась. Начал раздуваться гнойный пузырь, который к концу второй недели достиг размера примерно 1,5 см<sup>2</sup>, из-за чего палец стал бесформенным. Знакомые в один голос советовали идти в травмпункт, чтобы вскрыть нарыв. Но я панически боюсь даже маленькой операции и поэтому пошла не в больницу, а в аптеку, где, проконсультировавшись с фармацевтами, купила массу разных средств. Однако нарыв лечению не поддавался, палец все больше распухал, боль усиливалась.

Я поехала туда, где меня успокаивала сама обстановка, — на дачу. Во время работы от трения о перчатку нарыв лопнул, вылив кучу гадости. Соседка по даче предложила наложить на язву «Полифит-М», который был у нее с собой. Мы сделали повязку, пропитав им марлевую салфетку. Через полтора часа боль совсем прошла, отек спал, мне удалось прикрыть рану пластырем и... пойти на день рождения. На этом мои двухнедельные мучения прекратились. Я вообще не верю никакой рекламе, раздражаюсь даже, когда слышу, что предлагается та или другая панацея, которая поможет и при ожоге, и при запоре, но о «Полифите-М» теперь с восторгом рассказываю друзьям и от души благодарю тех, кто создал эту великолепную пищевую добавку.

Катя Кононова, 36 лет,

г. Москва, ул. Беломорская, д. 16, кв. 43

### Даже хочется петь

Здравствуйте, помогатели! Пишет вам пенсионер, ветеран труда. Обращаюсь к вам по статье в журнале «Будь здоров!». У меня гипертония, дискинезия желчевыводящих путей, камни и полип в желчном пузыре, полип в желудке. Когда по системе «Помоги себе сам», предложенной академиком А.Е.Алексеевым, я стал пить чистую структурированную воду, полученную с помощью фильтра «Нерокс», то начал потеть день и ночь, день и ночь... Потом стали очищаться почки, из них с мочой выходил песок. А когда добавил в пищу дополнительно к питью воды еще и «Полифит-М», то тяжесть и боли в правом подреберье намного уменьшились, боль в желудке прекратилась. А самое главное — полип у меня теперь не обнаруживается! Чувствую себя просто отлично. Настроение замечательное, даже петь хочется.

Иван Петрович Лаврентьев,

г. Зеленоград, корп. 162, кв. 332



## Использую как неотложную помощь

Меня сильно беспокоили язва двенадцатиперстной кишки, боли в поджелудочной железе, плохо работал кишечник из-за дисбактериоза. Я добавила к своему питанию «Полифит-М». После того как выпила 6 флаконов «Полифита-М», боли в правой стороне живота исчезли, поджелудочная железа уменьшилась в размерах и прекратила напоминать о себе острыми болями в осенне-весенний период. Мало того, я распрощалась с запорами, стало комфортно всему желудочно-кишечному тракту.

А потом однажды произошел несчастный случай с моей соседкой, у которой возникла тяжелая реакция после приема психотропного средства (галоперидола). Симптомы у нее были, как при сильнейшем отравлении: головокружение, слабость, плавающий взгляд, рот приоткрыт. Пока ждали «скорую», я вспомнила про «Полифит-М». Дала ей выпить всего одну десертную ложку, и до приезда «скорой помощи» симптомы отравления почти прошли! После этого «Полифит-М» стал моим помощником в самых разных ситуациях: комар укусил, кожу обожгла — сразу намазываю, при головной боли — втираю в виски.

Более того, я решилась даже посоветовать «Полифит-М» брату, у которого обнаружили рак легкого, но операцию ему делать нельзя было, так как человек в возрасте. Терять было нечего, мы купили 10 бутылочек «Полифита-М», и он стал систематически принимать по 2-3 чайные ложки в день. После этих 10 бутылок из него вышел кусок какой-то гадости с кровью, и брат сейчас чувствует себя намного лучше. Уже третий год работает на даче, даже баню там построил.

Анастасия Дементьевна Стец,  
г. Москва

## КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Могу предположить, что опубликованные письма у некоторых людей вызовут сомнения: каким образом пищевая добавка оказывает такой значительный оздоровительный эффект? И вообще, зачем нужны биологически активные добавки, почему так много о них говорится в последнее время? Думаю, здесь следует внести некоторые разъяснения.

Доказано, что сегодня в нашей пище недостает жизненно важных веществ. Главная причина тому — оскудение почвы, из-за чего растения не получают из нее необходимых элементов в полном объеме. Это рано или поздно сказывается на здоровье человека. Ведь наш организм представляет собой единую структуру, в которой четко распределены «обязанности» каждого составляю-

щего элемента. Но когда того или иного из них не хватает, в нормальных реакциях организма происходят сбои. И если дефицит недостающих веществ не восполнять, то временные нарушения переходят в болезни. Поэтому в наш век возникла необходимость в разработке на природном материале биологически активных добавок к пище (БАДов), которые и являются дополнительным источником жизненно нужных составляющих. «Полифит-М» — один из таких продуктов.

Следует четко уяснить, что этот комплекс полезных веществ — не лекарство, а продукт питания. Используя восполняемые им недостающие компоненты, организм сам восстанавливает нарушенные реакции, благодаря чему человек избавляется от дискомфортного состояния.



Замечу, что противопоставлять «Полифит-М» и медикаментозное лечение неразумно даже в тех случаях, если человек долго принимал назначенное врачом лекарство, но ожидаемого результата не получил. Потому что, возможно, для более эффективного лекарственного воздействия больному требовалось устранить дефицит некоторых веществ, что подготовило бы более благоприятные условия для усвоения фармацевтического препарата. Ведь содержащиеся в «Полифите-М» витамины, макро— и микроэлементы, аминокислоты, ненасыщенные жирные кислоты и другие полезные вещества помогают лекарству в организме не «заблудиться» и попасть к тому «адресату» (органу, клетке, нерву), который в нем нуждается.

Эффективность этого средства основана на том, что новая щадящая технология переработки соков и масел свежих растений позволила сохранить их биологически активные вещества сполна. Вот лишь некоторые из них: фосфолипиды, необходимые всем клеткам организма, включая мозг, сердце, печень, нервы; многочисленные флавоноиды, каротиноиды, витамины К, Е и другие антиоксиданты, обеспечивающие защиту организма от повреждения свободными радикалами; входящие в состав клеточных мембран полиненасыщенные жирные кислоты, которые снижают избыточ-

ный холестерин в организме, повышают эластичность и прочность кровеносных сосудов, препятствуют развитию атеросклероза. В «Полифите-М» содержатся все незаменимые аминокислоты, макро— и микроэлементы, в том числе очень важные йод, железо, кобальт, цинк, марганец, медь и другие.

Это лишь незначительная часть ценных веществ из входящих в состав комплекса. Используя их, организм начинает работать отлаженно, эффективно, с большей устойчивостью к пагубным влияниям. И никакого чуда, как пишут авторы писем, здесь нет, есть лишь оптимальное соотношение компонентов для укрепления здоровья и качества жизни. Кстати, по моим наблюдениям, максимального эффекта от применения «Полифита-М» достигают те, кто сочетает его прием с питьем структурированной воды, полученной с помощью фильтра «Нерокс».

Я достаточно критически подхожу к многочисленным биологически активным добавкам, предлагаемым сегодня на нашем рынке, но «Полифит-М» рекомендую своим пациентам смело. Золотую медаль им. И.И.Мечникова РАЕН «За практический вклад в укрепление здоровья нации» этот препарат отрабатывает честно.

Владимир Михайлович Викторov,  
врач

**Справки о приобретении  
«ПОЛИФИТА-М» и фильтра «НЕРОКС»:**  
(495) 744-46-75; 504-67-13; 510-93-36; 490-75-09;  
(499) 740-86-61 (62)

Адрес: 123060; Москва, а/я 61, ООО «Спектр-21»  
Сайт: [www.spektr-21.ru](http://www.spektr-21.ru).

Приглашаем региональных представителей.  
Оптовикам предоставляются скидки. □



✍ «Сыну 6 лет, у него аденоиды III степени, врачи предлагают только удалять. Но нам бы не хотелось делать операцию. Я слышала, что существуют способы лечения, при которых аденоиды можно уменьшить до II или даже I степени. Может быть, кто-то знает какой-нибудь медицинский центр, где занимаются этой проблемой».

*Татьяна Виберг, г. Москва,  
ул. Байкальская, д. 35, корп. 4, кв. 84*

✍ «Мне 55 лет, у меня межпозвонковая грыжа — очень сильно болят спина и ноги. Прошла курс мануальной терапии, пила таблетки, но ничего не помогло. Если кто-то знает какие-нибудь народные действенные средства, напишите, пожалуйста, на адрес редакции».

*Н.В.Усова, г. Вологда*

✍ «После перенесенного гриппа я получила осложнение — потеряла обоняние. Это называется гипосмией. Если кто-то вылечил такое заболевание, откликнитесь, буду благодарна».

*Елена Сизова,  
г. Лобня, Московская область*

## СОВЕТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

### СО<sub>2</sub> от астмы

Известно, что если во вдыхаемом воздухе немного повышено содержание углекислого газа, то это благотворно сказывается на микроциркуляции крови в сосудах мозга и сердца, стабилизируется давление, исчезает одышка, нормализуется дыхание при астме. Предлагаю способ, как можно обогатить вдыхаемый воздух углекислотой.

Сложите ладони вместе в виде лодочки и прикройте нос и рот, оставив небольшую щелочку для воздуха. При выдыхании часть углекислого газа останется в ладошках, и вы его обязательно вдохнете при следующем вдохе. Так нужно дышать 3-4 раза в день по 20 минут. Вскоре вы почувствуете улучшение. Я знакомила с одним врачом-педиатром, который именно так лечит своих маленьких пациентов-астматиков.

Это метод я опробовала и на себе. Действительно, помогает.

*Татьяна Орлова, Томская обл.*

### Фасоль при диабете

При легких формах диабета традиционным средством лечения является фасоль.

◆ Приготовить отвар створок фасоли. Для этого 20 г измельченных створок залить 1 л кипятка, прокипятить 3-4 часа, процедить. Полученную дозу выпить в три приема в течение дня. Общий курс такого лечения — от 4 до 8 недель.



♦ Также можно приготовить отвар из смеси равных частей створок фасоли и листьев черники. 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка, отварить в течение 15 минут, дать полчаса настояться, затем процедить. Пить по стакану 3 раза в день перед едой.

♦ Можно готовить отвар и из молодых стручков фасоли. Горсть стручков варить в 1 л воды, пока не испарится половина объема жидкости — это займет примерно 3-4 часа. Дать отвару остыть, процедить. Пить по 100 мл за 30 минут до еды 3-4 раза в день. Курс — не менее 3-4 месяцев.

*Гусева Т.М., Московская обл.*

### **При ожоге поможет морковь**

Есть много способов лечения ожогов, но самый хороший — свежая тертая морковь. Ее нужно наложить толстым слоем на обожженное место. Если сделать компресс сразу и менять его несколько раз в день, пока не пройдут боль и краснота, то даже пузыря не будет.

Говорят, такое же противоожоговое действие оказывает и мякоть тыквы.

*Т.Б.Ковалина, Ставропольский край*

### **Если начинается насморк**

При начинающемся насморке и любой простуде приготовить такой коктейль. Вскипятить стакан молока, добавить 1 ст. ложку малины (сушеной, протертой с сахаром или в виде варенья), 1 ч. ложку сливочного масла, 1/4 ч. ложки пищевой соды. Принимать по стакану 2 раза в день, добавляя мед.

*Дорошенко И.Б., Иркутская обл.*

### **Средство от мигрени**

Меня часто мучили головные боли, пока я не вычитала в одной газете простой рецепт. Нужно приготовить немного свежего сока красной свеклы или репчатого лука, смочить в соке два тампона и вложить их в уши. На виски можно положить по кусочку свеклы.

Помогает и кислая капуста. Надо завернуть немного капусты в марлю и положить за уши и на виски, обвязать голову полотенцем. С таким компрессом лучше затенить окна, прилечь и постараться поспать.

*Наталья Саранчук, г. Нижний Тагил*

### **Если заболела печень**

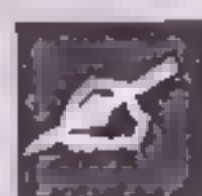
Печеночные колики могут случаться и у практически здоровых людей. Чтобы быстро помочь себе, надо воспользоваться таким простым средством. Приготовить смесь: 6 ст. ложек меда, 4 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки сока лимона. Принимать по 1 ст. ложке перед едой в течение нескольких дней. (Если у вас камни в мочевом пузыре, нужно предварительно проконсультироваться с хирургом.) Одновременно надо отказаться от жирных, острых и копченых блюд, которыми вообще лучше не увлекаться.

*Елена Мухина, г. Обнинск*





**Рубрику  
ведет  
Татьяна  
Сахарчук,  
кандидат  
медицинских  
наук**



*«У моей мамы был жировик. Его удалили. А сейчас он вырос вновь, но уже размером с кулак. Сейчас маме 72 года, помимо всего у нее гипертония III стадии. Расскажите, пожалуйста, отчего на теле человека появляются жировики? Можно ли убрать большой жировик лазером? Существуют ли какие-то народные средства?»*

И.В.Обрядина, г. Мурманск

Жировик (липома) — это доброкачественная опухоль из жировой ткани. Внешне и при пальпации (ощупывании) — это округлое или овальное образование. Оно эластичное, имеет дольчатое строение и ограничено от окружающих тканей капсулой. Чаще безболезненное. При попытках сместить — подвижно, растет медленно.

Встречаются липомы одиночные и множественные (липоматоз). Частая их локализация — на передней брюшной стенке, на руках и ногах, на шее. Причем, чем больше опухоль, тем она более автономна (меньше зависит от организма — не подчиняется регулирующим импульсам) и более устойчива. Это сближает ее со злокачественными опухолями. Есть даже выражение, что по мере роста липома «дрейфует по направлению к злокачественной». То есть эта доброкачественная опухоль может переродиться в злокачественную. Поэтому лечение липом — только хирургическое. Операция делается под местной анестезией. Врачи стараются удалить опухоль как можно тщательнее, поскольку зачастую именно оставшиеся после предыдущего удаления кусочки перерождаются в злокачественные образования.

Вообще, любую опухоль не рекомендуется греть, выставлять эту область на солнце, подвергать химическим воздействиям, тереть, мыть цветным мылом. Росту опухолей способствуют курение и употребление алкоголя, сильные стрессы и переутомление. В качестве профилактики полезно заниматься физкультурой, укреплять иммунитет, следить за своим весом.

Вашей маме я бы посоветовала новый жировик удалить. Но поскольку у нее гипертоническая болезнь, все-таки стоит предварительно проконсультироваться с кардиологом.



# Гриб Шии-Таке: защита от рака

С онкологическими заболеваниями человечество знакомо с древнейших времен. Но, несмотря на давнюю историю борьбы медиков с раком, приходится признать, что и по сей день эта болезнь не до конца изучена, а заболеваемость и смертность от онкозаболеваний растет с каждым десятилетием. Безусловно, на рубеже XX и XXI веков диагностика, фармакология и хирургия сделали колоссальный шаг вперед в лечении раковых больных. Однако классические методики подчас имеют огромное количество побочных эффектов и ухудшают качество жизни больных — не менее чем само заболевание. Вот почему онкологические больные часто пытаются прибегнуть к альтернативным методам лечения, иногда самым абсурдным. Увы, это порождает множество лжецелителей и спекулятивных методик «избавления от рака».

С другой стороны, нельзя полностью отрицать эффективность методов народной медицины, ведь именно эти методы помогали бороться с раком до появления современной фармакологии и хирургии. Традиционно при опухо-

левых заболеваниях применялись лекарственные растения, съедобные и ядовитые грибы, лишайники. Сейчас спектр противораковых средств натурального происхождения невелик, но виной тому не их низкая эффективность, а утрата большей части знаний об особенностях сбора и приготовления препаратов из лекарственных растений. Кроме того, лишь немногие лекарственные растения удастся окультивировать, чтобы получать из них лекарственное сырье в промышленных масштабах. Тем не менее кое-какие растения и грибы, борцы с опухолями, все-таки поддаются культурному выращиванию. Среди них огромной и заслуженной популярностью пользуется гриб шии-таке.

Гриб шии-таке относят к древесным грибам — базидиомицетам. Кстати, очень многие грибы этой группы обладают лечебными свойствами, хотя в России до недавнего времени использовали



только чагу (березовый гриб). Шии-такэ растет на стволах бука, вяза, каштановых деревьев. У него упругая, чуть бархатистая на ощупь пластинчатая шляпка, цвет которой варьирует от светло-серого до темно-коричневого. Его родиной считают Японию, а еще в природных условиях чудо-гриб можно встретить в лесах Китая, Кореи и у нас на Дальнем Востоке. Шии-такэ полностью съедобен и очень вкусен, у него много поклонников-гурманов по всему миру. Поценят его не только за оригинальный вкус, а еще и за уникальные целебные свойства. Шии-такэ применяют при заболеваниях сердца и сосудов, при язве и гастрите, при гинекологических проблемах и хронических вирусных заболеваниях. Но наибольший интерес врачей вызывает противораковое действие шии-такэ.

Впервые о возможности бороться с помощью шии-такэ с онкологическими заболеваниями заговорили японцы еще в 60-х годах прошлого века. С тех пор гриб активно изучали во многих странах: Германии, США, Китае, России, в Украине, и везде были получены результаты, позволяющие утверждать — шии-такэ эффективен в отношении опухолевых клеток.

Как же действует чудо-гриб? В шии-такэ было обнаружено вещество, названное «лентинан» (от латинского имени гриба — *Lentinus edodes*). Лентинан обладает уникальной способностью активировать именно те защитные механизмы, которые помогают нам противостоять опухолям. Наш организм имеет настоящую армию иммунных клеток и специальные вещества (клетки-киллеры, интерлейкин 1, фактор некро-

за опухоли), задача которых — обнаружение и уничтожение клеток измененных, опухолевых. Если активность защитных клеток снижена, может развиваться раковая болезнь. Шии-такэ избирательно воздействует на эти клетки и стимулирует выработку у них фактора перфорины, название которого дословно можно перевести как «делающий дырки». Перфорин повреждает внешнюю оболочку раковых клеток, вследствие чего они теряют питательные вещества и воду и гибнут.

Лентинан и сходные с ним по действию вещества, находящиеся в грибах шии-такэ, — эмитанин и KS-2 — препятствуют росту и способствуют разрушению большинства опухолей, тормозят они и образование метастазов. У лабораторных животных под влиянием чистого лентинана полное исчезновение злокачественных экспериментальных опухолей наблюдали уже на 10-й день исследования. Разумеется, для лечения людей требуется более долгий срок. Разработанные на основе шии-такэ препарат LEM и другие лекарственные средства с успехом применяют при злокачественных заболеваниях желудка и кишечника, печени, поджелудочной железы, легких, матки и предстательной железы, молочных желез, кожи, крови. И лишь при опухолях головного мозга гриб оказался практически неэффективен.

В процессе исследований онкологи обнаружили еще один интересный факт: оказалось, что шии-такэ не только сам борется с опухолями, но и снижает побочные эффекты лучевой терапии и химиотерапии. Не секрет, что многие больные лечение рака перено-



сят очень тяжело, их беспокоят тошнота и слабость, снижение аппетита, резкое ухудшение состояния кожи и волос, анемия, расстройство эмоциональной сферы. Иногда побочные эффекты выражены столь сильно, что это заставляет пациентов отказываться от необходимого им лечения. Возможность облегчить переносимость жестких методов терапии — еще один плюс гриба шии-таке.

На основе экстракта (вытяжки) из шии-таке в Японии, США и ряде европейских стран производят лекарственные препараты. В России же препараты из шии-таке представлены биологически активными добавками, основное применение которых — профилактика онкозаболеваний.

Для кого особенно важна такая профилактика? Существует целый ряд факторов, существенно повышающих риск развития страшной болезни. В группу риска попадают прежде всего люди, имеющие наследственную предрасположенность, чьи близкие родственники страдали онкологическими заболеваниями. Необходима профилактика и тем, кто уже наблюдался у онколога по поводу злокачественных или доброкачественных опухолей и получал по этому поводу хирургическое или иное лечение. Вновь образующиеся «родинки», атеромы, липомы (жировики) хотя и не являются признаком рака, но говорят о недостаточной активности иммунной системы в отношении опухолевых заболеваний. В этих ситуациях также необходим прием шии-таке.

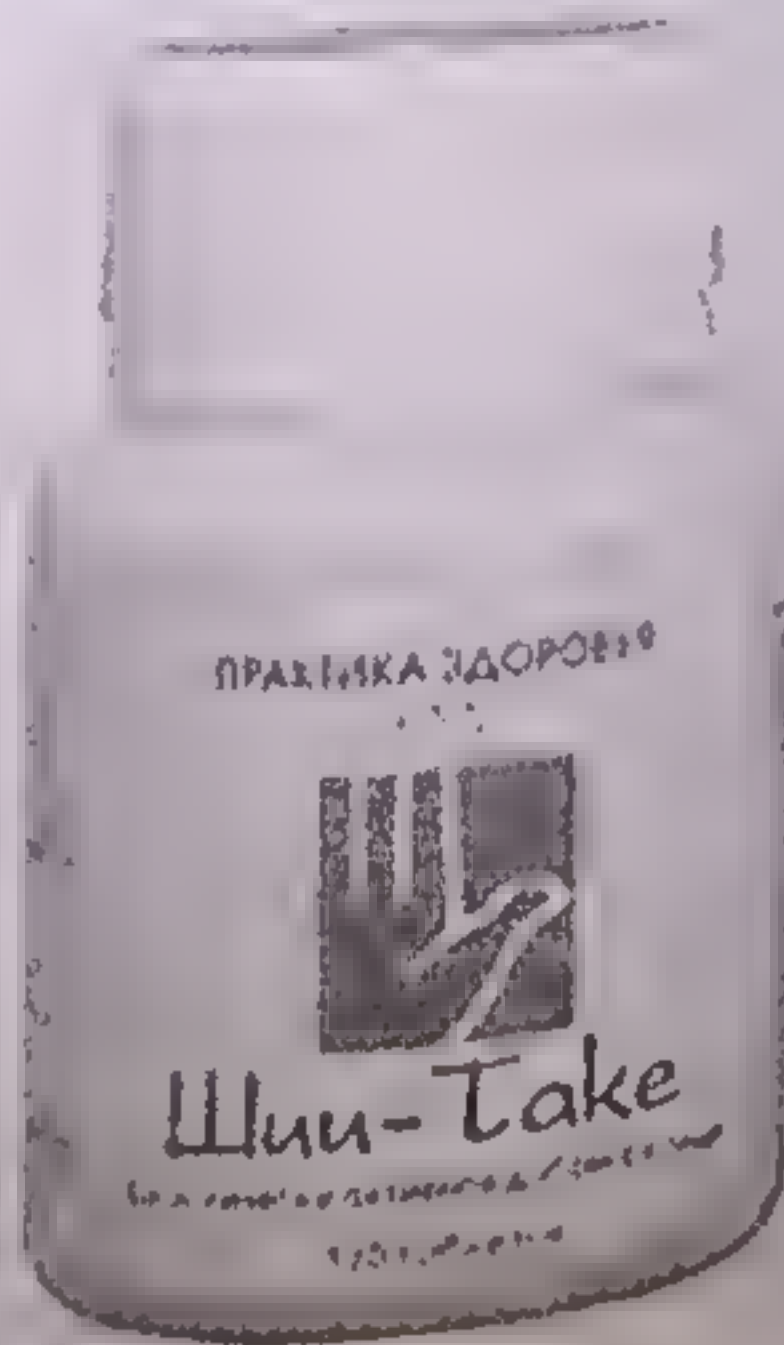
Существуют заболевания с высоким риском перерождения в рак: это часто рецидивирующая язва желудка, гастрит с низкой кислотностью, вирусный гепатит С, некоторые заболевания щитовидной железы. Для людей, страдающих этими болезнями, актуален профилактический прием БАДов на основе шии-таке.

Профилактику раковых заболеваний рекомендуют проводить людям, злоупотребляющим алкоголем и табакокурением (повышен риск рака бронхов, легких, ротовой полости, желудка, печени), людям с избыточной массой тела (повышен риск рака пищевода, толстой кишки, матки и молочных желез), пожилым людям и лицам с высоким профессиональным риском: рентгенологам, работникам АЭС, военным.

С профилактической целью шии-таке применяют или короткими курсами несколько раз в год, или постоянно, но в небольших дозах, в зависимости от конкретной ситуации.

А можно ли все же рекомендовать биодобавки с шии-таке при уже существующем заболевании? Безусловно, можно и нужно, тем более что применение шии-таке не только не противоречит принципам классической терапии, но и дополняет ее, увеличивая шансы онкологических больных на благоприятный исход.

Но в этом случае важно помнить, что добавки на основе шии-таке — средство комплексной терапии, они должны применяться только в сочетании с хирургическим или другим ле-





чением, назначенным больному онкологом. Биодобавки с шии-таке не являются альтернативой классическим методам лечения, и, тем более, не должны рекомендоваться в качестве «единственного эффективного средства против рака», как это часто пишут в рекламных объявлениях. Перед применением шии-таке необходимо проконсультироваться с лечащим врачом и обговорить необходимую дозировку, которая, естественно, должна быть выше, чем при профилактическом приеме.

Именно такой подход пропагандируют специалисты компании «Практика Здоровья БАД» — создатели биологически активной добавки «Шии-таке», первой среди аналогичных препаратов, получившей одобрение НИИ питания РАМН и МЗ РФ. БАД «Шии-таке» изготавливается из грибов, выращенных в специальных экологически чистых условиях. Она выпускается в виде таблеток и содержит порошок плодового тела гриба шии-таке. Этот препарат является источником веществ, необходимых для борьбы с опухолевыми процессами, полезных пищевых волокон, витаминов группы В, аминокислот. «Шии-таке» хорошо переносится пациентами и подходит для длительного применения, что и требуется в онкологической практике.

Биологически активная добавка «Шии-таке» уже несколько лет представлена на российском рынке. За это время многие пациенты получили облегчение и улучшение прогноза, многих чудо-гриб защитил от болезни. Уверен, себя и своих близких можно, только регулярно посещая врача и не забывая о профилактике, в чем поможет препарат «Шии-таке».

«Шии-таке» — первая в России добавка на основе гриба шии-таке, официально зарегистрированная в Министерстве здравоохранения РФ и прошедшая проверку в НИИ питания РАМН.

Рекомендуется для профилактики и в качестве средства комплексной терапии при:

- ♦ злокачественных и доброкачественных опухолевых заболеваний;
- ♦ химио— и лучевой терапии (для уменьшения побочных эффектов);
- ♦ вирусных гепатитах;
- ♦ герпетической инфекции;
- ♦ ВИЧ-инфекции и других вирусных заболеваний;
- ♦ атеросклерозе, ишемической болезни сердца, гипертонии;
- ♦ сахарном диабете;
- ♦ неврологических заболеваниях;
- ♦ рассеянном склерозе;
- ♦ аденоме предстательной железы;
- ♦ гинекологических заболеваниях.

Телефоны для справок: (495) 744-3706, 717-1090, факс 717-2818

Бесплатные консультации врача: (495) 717-0163

Доставка на дом: 737-93-93, 911-73-72

«Шии-таке» можно приобрести в сети аптек «Доктор Столетов»:  
788-11-00

Сайт: <http://www.shii-take.ru>

Электронная почта: [info@shii-take.ru](mailto:info@shii-take.ru)

ТУ №9164-001-71260555-03

Санэпидзакключение №77.99.03.916.Б.000746.05.04 от 25.05.2004 г. □



Валерий Передерин, врач

# ОПЫТ ЛЕЧЕНИЯ АЛКОГОЛИЗМА

## ТРАВАМИ



**Если в семье  
появляется  
алкоголик,  
удомочадцев,  
как правило,  
опускаются руки.  
Им кажется, что  
избавить близкого  
человека от этого  
пристрастия не  
удастся. Однако,  
как показывает  
опыт, существуют  
разнообразные  
средства,  
помогающие  
не только  
очистить  
организм,  
но и вызвать  
отвращение  
к алкоголю.**

Лечение алкоголизма — трудная, но все-таки выполнимая задача. Обычно она включает в себя три этапа:

1. Полная отмена алкоголя, дезинтоксикация и психологическая подготовка к активной антиалкогольной терапии.

2. Активное лечение.

3. Длительная поддерживающая терапия.

Главное условие — добровольное согласие человека, полностью доверяющего врачу. Важно также учитывать индивидуальные особенности организма: возраст, стадию болезни и сопутствующие заболевания, которые могут стать препятствием для приема медикаментозных средств. К ним относятся гипертония с высокими показателями давления, перенесенный инфаркт миокарда, инсульт, цирроз печени, почечная недостаточность.

Активное лечение должно проводиться на ранних стадиях алкоголизма. Место выбирает больной: это либо стационар (лучший вариант), либо амбулаторное лечение.



## ФИТОТЕРАПИЯ ПРИ АЛКОГОЛИЗМЕ

Методов много, и у каждого есть свои плюсы и свои минусы. Поэтому важно найти тот способ, который наиболее подходит больному. Я предлагаю лечение травами. Как и во всех других случаях, им может воспользоваться только тот, кто решил окончательно и бесповоротно отказаться от приема спиртного.

Для начала необходим полный отказ от алкоголя в течение трех-четырех дней (не менее). Во время всего курса прием спиртного недопустим в любом виде. Конечно, следует резко ограничить посещение мероприятий, побуждающих к выпивке.

Следующий этап — «очищение» организма. Для этого используется полифепан (по столовой ложке три раза в день до еды в течение недели) и гептрал (до 4 таблеток после еды в течение 2-4 недель). Обязательно обильное питье натуральных соков, чая (особенно зеленого), кофе, минеральной воды, но ни в коем случае не «колы». В рационе должны быть молоко, кефир, ряженка, йогурты, творог, овощи, фрукты. Не исключается нежирное мясо, растительные масла, а вот от жареного, чеснока и других острых специй стоит отказаться.

Важны и витамины, причем в повышенных дозах. Аскорбиновая кислота — по 0,1-0,5 г в сутки, никотиновая кислота — от 0,05 до 0,2 г, витамин  $B_{15}$  — по 0,05-0,1 г 3 раза в день. Их следует принимать 20-40 дней. Необходимы и другие витамины в сочетании с макро- и микроэлементами. Могу порекомендовать безопасный и действенный отечественный комплекс «Витаминерал».

Быстрее избавиться от алкогольной интоксикации и восстановить утраченные силы помогут контрастный душ, баня, ароматерапия (масло шалфея, полыни, герани, кедра, гвоздики) или ежедневные ванны с этими маслами, хороши также ванны по Залманову.

Для поддержания общего тонуса подойдут настои женьшеня, золотого корня, заманихи и других растений с тонизирующим эффектом (ни в коем случае не спиртовые их настойки!) — по 1 ст. ложке до еды утром и в обед. Их хорошо принимать в смеси с медом, апилаком, соком лимона, размельченными грецкими орехами и курагой. В качестве биогенного стимулятора подойдет жидкий экстракт алоэ: 50 г алоэ смешать со 100 г экстракта шиповника, соком трех лимонов и 150 г меда. Принимать по 2 ст. ложки до еды 3 раза в день в течение месяца.

Опыт лечения алкоголизма травами заслуживает особого внимания. Травя часто оказывается эффективнее, чем пресловутые «кодирование» или вшивание «торпеды».

Могу посоветовать плаун (другие названия — баранец, ликоподий), у которого используется трава и споры. Траву собирают с мая по октябрь, а споры — в июле-августе. Из плауна готовится 5%-ный настой, который принимают 1 раз в день (50-100 мл). Через 15 минут после приема больному надо дать понюхать ватку, смоченную водкой, — в результате возникает рвота. Такие сеансы проводят 5-7 дней подряд. Но при использовании плауна следует соблюдать осторожность — растение ядовито. Не показан он лицам старше 50 лет, больным туберкулезом в активной стадии, с язвенной болезнью желудка, бронхиальной астмой и ишемической болезнью сердца.



Если плаун переносится очень плохо, можно использовать один из следующих сборов:

♦ 5 ст. ложек чабреца, 3 ст. ложки полыни, 2 ст. ложки зверобоя, 1 ст. ложка листьев брусники.

♦ 5 ст. ложек мяты, по 3 ст. ложки золототысячника и корней валерианы, по 2 ст. ложки розмарина и медвежьих ушек.

♦ 5 ст. ложек корней любистoka, 4 ст. ложки тысячелистника, по 3 ст. ложки фиалки и размельченных листьев лавра благородного, 2 ст. ложки мелиссы.

♦ 3 ст. ложки бессмертника, по 2 ст. ложки ягод можжевельника, ряски и пустырника, 1 ст. ложка крушины.

Настои готовятся обычным способом: 1 ст. ложку сбора залить кипятком и настоять час. Утром следует выпить полный стакан, в обед и вечером — по половине, и так в течение недели. Каждый прием настоя дополняется 2 ст. ложками меда, разбавленными соком одного лимона.

Попутно принимают трихопол (другое название — метронидазол) — по 3 таблетки 3 раза в день до еды (курс 20 дней). В дальнейшем для поддерживающей терапии его дозу снижают (курс 10 дней). Внимание! Препарат противопоказан тем, кто страдает лейкопенией.

Прием настоев и лекарств сопровождается массажем точек, расположенных по средней линии головы. Первая находится на три поперечных пальца выше от начала волос, вторая — на два пальца дальше от первой и третья — на один палец от второй. Массировать каждую точку следует по десять минут в направлении часовой стрелки в щадящем режиме. Массаж сопровождать словами: «С каждым днем я

все больше и больше чувствую отвращение ко всему спиртному, пропадает тяга к алкоголю. Мое здоровье восстанавливается. Где бы я ни находился, кто бы мне ни предлагал выпить, желания нет. Отвращение и еще раз отвращение ко всему спиртному. Восстанавливаются силы, разум, энергия. Весь организм работает четко, слаженно». Эту формулу самовнушения необходимо повторять как можно чаще, особенно утром и перед сном.

В комплексе лечения нельзя обойтись и без полоскания. Для этого надо растворить грамицидин (3 капли на стакан воды) и полоскать горло 4-5 раз в день в течение недели. Препарат можно купить в аптеке без рецепта.

Чтобы усилить эффект лечения, в течение длительного времени принимать глицин, пирацетам и энцефабол (в рационально допустимых дозах).

Если тяга к спиртному неодолима, можно выпить пять таблеток трихопола или пожевать заранее размолотый в кофемолке порошок из равных частей полыни, тысячелистника и мяты.

Вообще же все, что способно отвлечь от алкоголя, надо использовать в полной мере — прогулки на свежем воздухе, плавание, лыжи, велосипед.





# Памперсы для

**Сейчас практически во всех семьях, где растут груднички, вместо пеленок используются памперсы. Конечно, они очень удобны. Но я слышала, будто для мальчиков они вредны. Так ли это?**

Нина Артемьева,  
г. Москва.

Бытовые удобства, предлагаемые цивилизацией, хороши тем, что помогают экономить силы и время. Но за комфорт порой приходится расплачиваться здоровьем. Пересев в автомобили, люди стали меньше двигаться, просиживая часами за компьютерами, портят зрение. У применения памперсов тоже есть обратная сторона. Избавляя мам от изнурительной стирки подгузников и пеленок, они создают тепличный эффект для половых органов мальчиков. Производители памперсов уверяют, что это совершенно безвредно, поскольку репродуктивную функцию яички начнут выполнять не раньше чем через два десятка лет. А вот исследования ученых, напротив, указывают на то, что под воздействием высокой температуры у мальчиков уже во младенчестве может развиться дисфункция яичек, которая чревата негативными последствиями. По данным Всемирной организации здравоохранения, мужчины теряют 30% потенции именно в первые годы жизни.

Природа не случайно предусмотрела расположение яичек снаружи — для нормального процесса образования спермы требуется более низкая температура, чем температура тела. (Интересно, что у некоторых мелких животных, в частности грызунов, семенники находятся в брюшной полости, но в брачный период опускаются в наружную мошонку, чтобы подвергаться воздействию холода.)

Для девочек применение памперсов не так опасно, надо только почаще менять их и время от времени оставлять малышку раскрытой, чтобы не возникало опрелостей. А мальчиков не стоит держать в памперсах долго. Как можно чаще снимайте их, а если приходится надевать памперсы на время длительной прогулки, не забывайте, возвратившись домой, устроить малышу воздушную ванну. А кроме того, закаляйте его половые органы прохладными обтираниями. ■



Для

# мальчиков

емые цивилизации  
экономить силы и  
приходится распла-  
в автомобили, лю-  
осиживая часами  
ие. У применения  
сторона. Избав-  
рки подгузников и  
й эффект для по-  
изводители пам-  
енно безвредно,  
икцию яички нач-  
ерез два десятка  
к, напротив, ука-  
ствием высокой  
о младенчестве  
яичек, которая  
виями. По дан-  
равоохранения,  
менно в первые

мотрела распо-  
омального про-  
ебуется более  
тура тела. (Ин-  
животных, в ча-  
дятся в брюш-  
опускаются в  
аться воздей-

персов не так  
их и время от  
ытой, чтобы  
иков не стоит  
кно чаще сни-  
ать памперсы  
е забывайте,  
малышу воз-  
его поло-



Фото Геннадия Михеева



Варвара Пискорская, детский гинеколог

# Что должны знать подростки?



Фото Юрия Стрельца

со  
Р  
со  
опрос  
ста  
име

Д  
возмо  
при

от  
пробл

нел  
над  
путя  
не тер  
кон

ребен  
его  
сам  
незав  
се

инфо  
опасн  
жиз  
е

расск  
гине

В пр  
обра

неп



Современные дети  
рано взрослеют.  
Согласно  
социологическим  
опросам, более трети  
старшеклассников  
имеют сексуальные  
контакты,  
а подавляющее  
большинство  
допускают такую  
возможность. Можно  
сколько угодно  
приходить от этого  
в ужас, но  
отмахиваться  
от существующей  
проблемы, закрывать  
на нее глаза —  
нелепо. Решать ее  
надо несколькими  
путями. Во-первых,  
не терять дружеского  
контакта со своим  
взрослеющим  
ребенком, не пускать  
его воспитание на  
самотек, каким бы  
независимым он сам  
себе ни казался.  
А во-вторых,  
информировать его  
о возможных  
опасностях взрослой  
жизни. Вот об этой  
второй стороне  
проблемы мы  
и попросили  
рассказать детского  
гинеколога Варвару  
Пискорскую.  
В прошлом номере  
ее статья была  
обращена к мамам,  
теперь —  
непосредственно  
к подросткам.

Фото Юрия Стрельца

**В** каждом живом организме заложена определенная программа на продолжение рода, называемая половым инстинктом. Инстинктивные чувства возникают у нас помимо нашей воли (чувство страха, радости, голода и т.д.), однако инстинктивные действия человека, в отличие от животного, контролируются сознанием.

Половое влечение в процессе развития человека проходит несколько этапов. В возрасте 6-10 лет у детей пробуждается интерес к представителям противоположного пола — платоническое половое влечение. Появляется желание быть с этим человеком рядом, привлечь его внимание, нравиться ему.

В период полового созревания половые гормоны — эстроген и прогестерон у девочек и тестостерон у мальчиков — начинают вырабатываться во все большем количестве и стимулируют половое влечение. Возникают сексуальные желания, потребность в получении информации о сексе. Обычно в юношеском возрасте пробуждается эротическое половое влечение, то есть не только желание духовного контакта, но и потребность в телесном контакте, в ласке, нежности, непосредственном половом контакте. Такая потребность одинаково сильно выражена и у девушек, и у юношей к 17-18 годам. То есть, с точки зрения физиологии, в этом возрасте организм готов к началу половой жизни.

У взрослых сексуальная жизнь поддерживается чаще всего партнерами, состоящими в длительных и прочных отношениях, в том числе и в браке. У подростков же сексуальные контакты, как правило, возникают вне устойчивых взаимоотношений. По данным статистики, среди юношей и девушек 15-16 лет они составляют 35-40%. Этот показатель почти в 2 раза выше, чем 10 лет назад. Следовательно, подростки должны уметь пользоваться эффективными контрацептивными (противозачаточными) средствами. Альтернатива этому — возрастание числа аборт или количества матерей-подростков.

**Что надо знать о контрацепции?**

Проблема контрацепции у подростков в последние годы приобрела особую актуальность, поскольку биологическое взросление нынешних



Что надо знать  
о СПИДе?

Аббревиатура СПИД расшифровывается как синдром приобретенного иммунодефицита. Возбудитель этого заболевания — вирус, резко снижающий сопротивляемость организма к различным заболеваниям. По этой причине болезни, с которыми здоровый организм без труда справляется, могут стать смертельно опасными.

СПИД не передается через обычный поцелуй или рукопожатия, им нельзя заразиться в бассейне, бане, ресторане, школе и т.д. Поэтому не стоит опасаться бытовых и дружеских контактов с больными СПИДом и ВИЧ-инфицированными людьми. Но при этом надо учитывать, что кровь, сперма и влагалищные выделения не только у больных, но и у носителей ВИЧ (у которых симптомы заболевания никак не проявляются) заразны для других.

Заражение происходит:

1. Половым путем — через сперму или влагалищные выделения зараженного СПИДом человека во время сексуального контакта, если не используется презерватив.

подростков происходит раньше, чем у предыдущих поколений, хотя при этом они часто не достигают психо-социальной зрелости.

По статистическим данным, в нашей стране более 50% женщин начинают половую жизнь до 20 лет и приблизительно 2/3 из них искусственно прерывают первую беременность. Это может стать причиной бесплодия, многих гинекологических заболеваний, различных осложнений последующих беременностей и родов. Аборт при первой беременности увеличивает риск рака молочной железы и предраковых заболеваний шейки матки. Небезразличен он и для психики молодой женщины: у большинства несостоявшихся мам развиваются депрессивные состояния.

Поскольку подростки чаще всего не ведут регулярную половую жизнь, а вступают в случайные половые контакты, они далеко не всегда используют контрацепцию, а некоторые и вовсе ничего о ней не знают. Таким образом девушки подвергают себя риску нежелательной беременности. Кроме того, без контрацептивной защиты у подростка резко повышается риск заразиться заболеваниями, передающимися половым путем, в том числе СПИДом.

Существует целый ряд методов контрацепции, приемлемых в подростковом возрасте.

Оральные контрацептивы (противозачаточные таблетки) обладают высокой эффективностью (при правильном их применении эффективность достигает 100%) и хорошо переносятся организмом (минимум побочных эффектов). Существующие ранее опасения по поводу целесообразности применения оральных контрацептивов подростками не подтвердились. Кроме предупреждения нежелательной беременности оральные контрацептивы еще и защищают органы малого таза от воспалительных заболеваний. Девушкам-подросткам рекомендуются микро- и низкодозированные комбинированные препараты.

Наиболее безопасным и надежным способом контрацепции при правильном применении остается презерватив. Он защищает и от нежелательной беременности, и от заболеваний, передающихся половым путем.

До сих пор остается спорным вопрос о приме-



нении внутриматочных спиралей (ВМС) у подростков. Многие гинекологи выступают против этого метода защиты, во-первых, потому, что, вводя ВМС подростку, врач может столкнуться с некоторыми трудностями — повышенной чувствительностью к боли, вплоть до обморочного состояния, и физиологической незрелостью половых органов (узостью цервикального канала). А во-вторых, ВМС не защищает от заражения заболеваниями, передающимися половым путем. В некоторых случаях использование внутриматочного контрацептива на этом фоне может даже усилить воспалительный процесс или снизить эффективность лечения.

Другие методы контрацепции являются наиболее простыми, доступными, но не столь эффективными. В последнее время широкое распространение получили спермициды, то есть контрацептивы в виде свечей, тампонов, шариков, вагинальных таблеток, губок, применяемых местно, путем введения во влагалище непосредственно перед половым актом. Спермициды популярны, потому что удобны в применении и обладают способностью противодействовать возникновению многих заболеваний, передающихся половым путем. Однако их контрацептивная эффективность не слишком высока.

Таким образом, в настоящее время имеется достаточно широкий выбор методов контрацепции для подростков. Каждый из них обладает и достоинствами, и недостатками, и противопоказаниями. Любой подросток может получить консультацию по вопросам безопасного секса и сексуального поведения вообще на специализированном приеме детского и подросткового гинеколога.

### Какие болезни передаются половым путем?

В последние годы наблюдается значительный рост среди молодежи болезней, передаваемых половым путем (БППП). Это одна из основных причин бесплодия и сексуальных нарушений у мужчин и женщин, а также заболеваний плода и новорожденного.

Реальность заставляет придерживаться правила: думать о безопасности надо до, а не после полового акта. Это в известной мере нарушает

2. Через кровь — при переливании крови от зараженного СПИДом человека, внутриутробно от зараженной матери к плоду и через плохо простерилизованные или многократно используемые медицинские инструменты и шприцы. Клинические проявления СПИДа обнаруживаются через несколько месяцев (а иногда и лет) после заражения. Если у вас появилось подозрение о заражении СПИДом, необходимо сделать анализ крови на антитела к ВИЧ. Но не сразу, а не ранее чем через 3 месяца после опасного контакта. До этого времени организм не начнет вырабатывать антитела, и анализ окажется необъективным. Если через 3 месяца результат анализа будет отрицательным, обязательно повторите его через 6 месяцев. К сожалению, несмотря на множество сенсационных заявлений, лекарство от СПИДа пока не найдено. Но раннее обнаружение ВИЧ-инфекции очень важно, поскольку позволяет принять меры против развития болезни и не заражать других.



## От редакции

Проблема сексуального воспитания подростков важна, сложна и деликатна.

Специальные уроки, которые пробовали ввести в некоторых школах, эффекта не принесли — видимо, потому, что тема слишком интимна, не терпит публичного обсуждения. Пока мы затронули лишь один ее аспект — медицинский. Эта информация полезна, но недостаточна. К ней надо приложить то, что в прежние времена называли воспитанием чувств. Лишь тот, кто умеет глубоко чувствовать и сопереживать, может стать любимым и любящим, а значит, по-настоящему счастливым человеком. Конечно, такое воспитание ребенок получает прежде всего в семье. Задача нашего журнала — помочь в этом родителям, публикуя статьи опытных и мудрых психологов. Что мы и собираемся сделать в ближайшее время.

романтичность сексуальных отношений, но даст чувство уверенности в себе. К сожалению, психология людей такова, что всегда кажется: беда пройдет мимо. Во многом это связано с недостатком информации.

Насчитывается не менее 25 заболеваний, которые передаются половым путем. Наиболее распространенные из них сегодня — гонорея, трихомониаз, сифилис, уреаплазмоз, хламидиоз, кандидоз, генитальный герпес.

Наиболее характерные общие симптомы большинства из них — необычные выделения из половых органов, учащенное и болезненное мочеиспускание. Иногда заболевание протекает бессимптомно. Некоторые симптомы БППП исчезают без лечения, но это не означает, что болезнь прошла. Возбудитель остается в организме, и больной может стать источником заражения для других. Кроме того, заболевание может вспыхнуть вновь и на этот раз будет протекать гораздо тяжелее.

Помните: при своевременном обращении к врачу и назначенном им лечении практически все БППП излечимы.

## Как защититься от заражения БППП?

1. Риск заражения БППП особенно велик у тех, кто не ограничивает себя в сексуальных контактах с разными партнерами. Опасность заболеть высока и в том случае, если ваш партнер имеет (или имел ранее) большое число сексуальных партнеров.

2. Если вы не уверены в своем партнере или если вы заметите у него сыпь, покраснение, язвочки в области половых органов или выделения из них, лучше отказаться от сексуальных отношений с ним.

3. Если вы больны, не скрывайте этого от партнера, обязательно скажите ему об этом — ему тоже надо пролечиться. Если именно он инфицировал вас, не подозревая об этом, то он может заразить вас повторно.

4. В качестве защиты старайтесь применять презерватив — это самое надежное средство от заражения БППП и СПИДом.



# Без подробностей

## Не такие они и ленивые

Специалисты из клиники Майо (США) решили выяснить, зависит ли работоспособность человека от его излишней полноты,



действительно ли полные люди такие ленивые, как о них принято думать.

Были обследованы 2 группы добровольцев — худых и очень полных. К их нижнему белью были прикреплены специальные электронные датчики. В течение дня ученые изучали каждое движение испытуемых и обнаружили, что те, кто страдал ожирением, проделывали ту же самую, а зачастую и большую работу, что и их стройные коллеги, просто при этом они любили посидеть — в общей сложности на 2,5 часа в день дольше.

Был сделан вывод: грузные люди просто биологически предрасположены к сидячему образу жизни. Они, действительно, менее подвижны, но вовсе не ленивы.

## Оказывается, ковырять в носу полезно

По мнению американских и английских физиологов, это дурная привычка, от которой во всем мире родители отучают своих детей, возникла не на пустом месте. Дело в том, что слизистая оболочка носа богата всевозможными рецепторами. Их стимуляция может влиять на самые разные функции организма, например на мозговую деятельность. Наверное, именно поэтому многие люди, задумавшись над какой-нибудь сложной проблемой, начинают ковырять в носу. Кроме того, это может помочь быстрее избавиться от гриппа или обычной простуды.

Все это, конечно, не значит, что привычка ковыряться в носу отныне не считается дурной. Делать это в обществе по-прежнему неприлично. А вот наедине с собой... Чем только не займешься ради улучшения здоровья!







## Непорочное зачатие — миф или реальность?

**Д**авно открыто, что для животного мира непорочное зачатие не редкость. Таким путем размножаются многие беспозвоночные животные, а в некоторых случаях — и некоторые виды птиц и ящериц. Это спасает вид от вымирания, если по каким-либо причинам поблизости нет ни одной особи мужского пола.

Но случается, что в некоторых экстремальных ситуациях (высокая температура и др.) и женская яйцеклетка может начать делиться, даже если не оплодотворена... Как же происходит непорочное зачатие?

В яйцеклетке, готовой к оплодотворению, содержатся 23 хромосомы — носительницы наследственности. При непорочном зачатии эти 23 хромосомы, созревшие для оплодотворения, не соединяются с мужскими, а дублируются, и в яйцеклетке образуются 46 необходимых для новой жизни хромосом. После этого яйцеклетка может начать делиться и развивается эмбрион, притом исключительно женского пола. Врачи считают, что в этих «чудесах» повинна бактерия, которая обычно проживает в организмах насекомых, но может переселиться и в человека, стимулируя деление яйцеклетки и образование зародыша.

Бактерия также истребляет зародыши мужского пола или же превращает их в женские. Непорочное зачатие — явление настолько неизученное, что порой его путают с самым что ни на есть «порочным». Но нет-нет, да и встречаются истории, которым сложно найти объяснение. Например, история с монашкой, которая забеременела через 20 лет после того, как дала обет целомудрия. Кто знает, может, в недалеком будущем продлевать свой род можно будет без участия мужчин?

## Говорите при ребенке тише

**А**мериканские исследователи провели эксперимент, в котором приняли участие 100 малышей в возрасте от 6 до 13 месяцев. Оказалось, что младенцы, которые хорошо различают свое имя в тишине, полностью перестают реагировать на обращение к ним, когда уровень окружающего шума повышается. Но самое главное — детям, подрастающим в среде, где не смолкают радио, телевизор и прочие источники постоянного гула, требуется значительно больше времени, чтобы научиться говорить. Вывод напрашивается сам собой: оберегайте детей от излишних звуков.





## Грозит ли вам перелом?

**А**нглийские ученые разработали новый метод, позволяющий более точно оценить прочность костной ткани и вероятность перелома. С помощью лазерной техники оказалось возможным обследовать молодых девушек (известно, что остеопорозу больше подвержены женщины) и определять, у кого с возрастом риск перелома будет высок. Это даст им возможность заранее принимать меры по профилактике остеопороза, например больше двигаться, чтобы увеличить костную массу.

«Обычно прочность кости оценивают с помощью рентгенографии, но этот метод неточен, поскольку на рентгенограмме видна минеральная плотность костной ткани, а это лишь один из факторов, влияющих на ее прочность, — рассказывает Эдвард Драпер из Лондонского медицинского колледжа. — Новая технология позволяет оценить состояние коллагена и точнее предсказать вероятность перелома».

Ученые надеются, что созданный ими метод диагностики скоро будет широко применяться.



## А спать-то не хочется...

**Н**ежелание многих подростков рано ложиться спать — не просто протест против родительских правил, оно имеет под собой научное обоснование. Ученые из медицинской школы Брауна (Brown Medical School) в Провиденсе (штат Род-Айленд) считают, что так перестраиваются «биологические часы» подростка.

Было проведено исследование, в котором приняли участие маленькие дети и подростки. Оказалось, что по мере взросления ребенка действие биологического механизма, вызывающего сонливость, замедляется, что дает возможность подросткам не спать до поздней ночи. Исследователи считают, что перестройка внутренних часов мозга, приводящая к смене циклов сна, готовит организм детей к полному взрослению.

Предыдущие исследования профессора психиатрии Мэри Каскэдон из Браунской школы тоже подтвердили, что подростки изначально запрограммированы природой на позднее засыпание. Дело в том, что мелатонин (гормон, который оповещает организм о наступлении ночи) в подростковом возрасте начинает вырабатываться на два часа позже.



# ПОШЛИ НА ЛЫЖАХ!

«Не понимаю  
людей,  
которые  
добровольно  
надевают лыжи  
просто из-за того,  
что им нечего  
делать».


Это откровение  
одного из  
известных  
рок-музыкантов  
делит людей  
на лыжников  
и не лыжников.

Но если, например, жителей Эквадора и Индонезии  
в этом вопросе понять можно, то в России подобное отношение  
к лыжам вызывает даже не удивление, а сочувствие.

Фото Сергея Яраева

В лыжня (с  
тысяч эн  
мандорра  
массовос  
в море. В  
физич  
лыже и лыжи  
еще и лыжи  
однако д  
эти прогулк  
зают прогулк  
разобраться  
ения.  
если упомя  
обрел стойк  
и во время  
наза, совер  
еодневные з  
то у многих з  
зается с дете  
ую оставшу  
зает приобш  
знятию — пр  
е всего лю  
на лыжах из  
онного инве  
хотравляли ва  
хаживающие  
и на них снег  
сугробы палк  
зего и не переч  
очечно, ката  
лах, что имею  
если вы хот  
зия здоровья  
еольствие от  
адо правиль  
ие лыжи лу  
е лыжи, к  
или, по кра  
ым покрыт  
магазинах  
асто висит  
омочь поку  
подходящие л  
а вверх рука  
расстояние  
и длину  
ат вас в э





Да, «Лыжня России» собирает десятки тысяч энтузиастов. Люксембург и Андорра могли бы гордиться такой массовостью, но для нас это капля в море. Все прекрасно знают о пользе физических упражнений вообще и лыжных прогулок в частности, однако даже зимой предпочитают прогулки пешие. Попробуем разобраться в причинах этого явления.

Если упомянутый рок-музыкант приобрел стойкую аллергию к лыжам во время службы в войсках спецназа, совершая изнурительные многодневные зимние марш-броски, то у многих это чувство вырабатывается с детства и сохраняется на всю оставшуюся жизнь. Что же мешает приобщиться к прекрасному занятию — прогулкам на лыжах?

Чаще всего люди не любят кататься на лыжах из-за неудачно подобранного инвентаря. Вспомните, как отравляли вам жизнь постоянно соскакивающие лыжи, подлипающий на них снег, проваливающиеся в сугробы палки, мокрые ноги — всего и не перечислишь.

Конечно, кататься можно на тех лыжах, что имеются в наличии. Однако если вы хотите, помимо укрепления здоровья, получать еще и удовольствие от лыжных прогулок, их надо правильно подобрать.

#### КАКИЕ ЛЫЖИ ЛУЧШЕ?

Лучшие лыжи, конечно, пластиковые, или, по крайней мере, с пластиковым покрытием.

В магазинах, где продаются лыжи, часто висит табличка, призванная помочь покупателю выбрать себе подходящие лыжи и палки. Поднятая вверх рука определяет длину лыж, расстояние от пола до подмышки — длину палок. Эта картинка вводит вас в заблуждение — она ре-

комендует завышенную длину лыж и слишком короткие палки.

Лучше всего кататься на лыжах, длина которых превышает ваш рост не более чем на 15-20 сантиметров. Палки должны быть ниже вас на те же 15-20 сантиметров. В этом случае лыжи и палки не только не будут мешать вам передвигаться, но и позволят набрать скорость, соответствующую вашим возможностям.

#### О ЛЫЖАХ НАДО ЗАБОТИТЬСЯ

К лыжам, как деревянным, так и пластиковым, надо относиться бережно. Никогда не трогайте скользящую поверхность руками и не позволяйте этого делать другим. Ведь образующиеся на лыжах при большой относительной влажности льдинки, резко ухудшающие скольжение, появляются именно на царапинах и в самых загрязненных и покрытых жиром местах. Тем самым жиром, что ваши пальцы оставили на лыжах.

Очистить от грязи деревянные лыжи проще всего с помощью открытого огня. И для этого совсем не обязательно разжигать большой костер или включать газовую плиту. Вполне хватит таблетки сухого спирта или обыкновенной свечки. Подержите над язычком пламени участок лыжи, и скоро на нем выступит грязная пена. Соберите эту пену тряпочкой и приступайте к следующему участку. Не держите лыжу над огнем неподвижно, а слегка водите ее взад-вперед. Прodelайте с каждой лыжей эту процедуру и убедитесь, что лыжа чистая. Иногда простой очистки лыж достаточно, чтобы лыжная прогулка из мучения превратилась в удовольствие.

Для чистки пластиковых лыж (как и для нанесения на них парафина) спортсмены используют специаль-



но предназначенные для этих целей утюги. Любителям можно посоветовать чистить пластиковые лыжи обыкновенным скипидаром.

Чистить лыжи стоит два-три раза за зиму, желательно после резкой смены погоды.

Деревянные лыжи обязательно смолят. Для этого надо приобрести специальную смолу или жидкую мазь, рассчитанную на плюсовую температуру. Участок лыжи разогревается (так же, как и при очистке), на него наносится тонкий слой смолы. После этого участок с нанесенной смолой снова разогревается. Смола впитывается в дерево, а остатки смолы можно удалить тряпочкой.

Смолить лыжи достаточно один раз в год перед началом сезона.

Пластиковые лыжи смолить нет необходимости.

Многие пренебрегают смазкой лыж, считая, что и так сойдет. Напрасно!

Для смазки деревянных лыж можно использовать специальные мази. Такая мазь легкими движениями наносится на скользящую поверхность и растирается предназначенной для этого пробкой, при этом не нажимайте сильно. Не наносите мази много, лучше слегка коснитесь ею три-четыре раза в нескольких точках. Повторюсь — ни в коем случае не растирайте мазь рукой. Чем меньше вы касаетесь руками скользящей поверхности лыж, тем лучше они скользят. Под колодкой, то есть под тем местом, где на лыже располагается нога, поверх растертого слоя мази нанесите еще один ее слой и тщательно разотрите. Это уменьшит проскальзывание лыж назад.

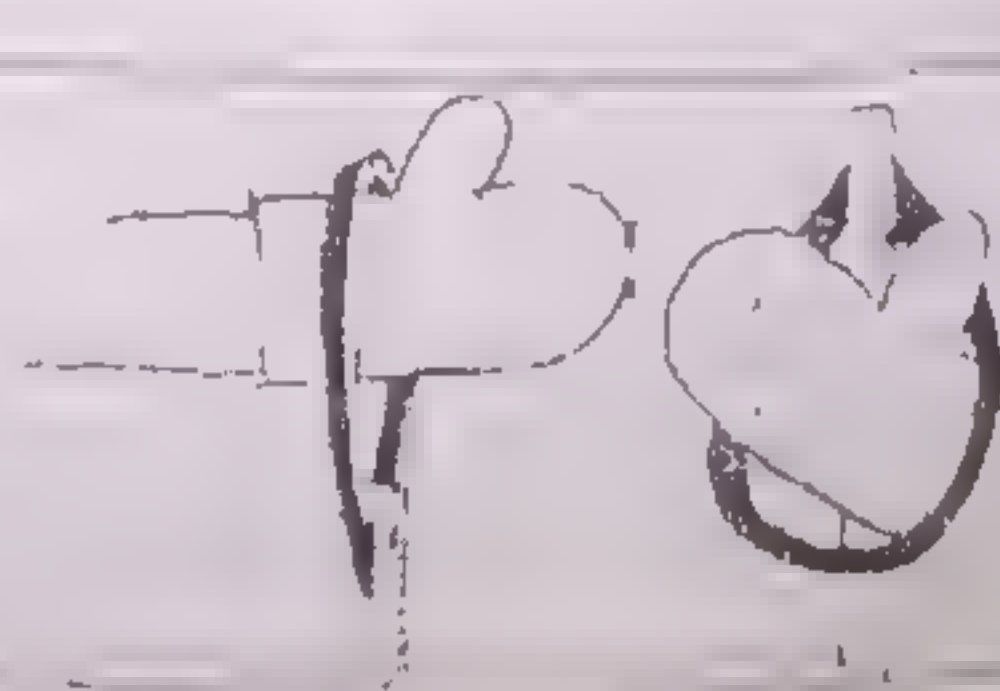
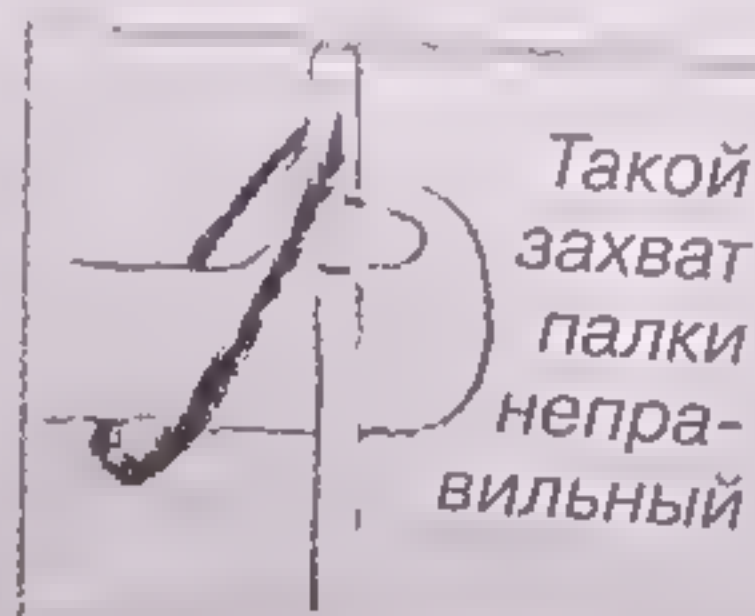
Для улучшения скольжения пласти-

ковых лыж применяются парафины. Любителям можно порекомендовать такой способ: парафин наносится на скользящую поверхность и растирается пробкой или детским пластмассовым кубиком, завернутым в старый капроновый чулок. Для уменьшения отдачи под колодку можно нанести слой мази, предназначенной для чуть более высокой температуры, и растереть ее.

Все это касается обычных лыж. Иногда в продаже встречаются лыжи с насечкой под колодкой. Эта насечка призвана если не полностью ликвидировать отдачу, то, во всяком случае, уменьшить ее. Но именно по этой насечке к лыжам интенсивно подлипает снег, и в результате образуются ледяные наросты. Так что покупать такие лыжи не стоит.

### ЛЫЖНЫЕ ПАЛКИ — ЭТО ВАЖНО

Палки сейчас делают из углепластика и стекловолокна. Они легкие и удобные. Вместо колец используются опорные элементы в виде небольших чашечек. Большинство людей катается не по специально подготовленным спортивным трассам, а по лыжне в обыкновенном лесу, рядом с которой снег не утрамбован. Традиционные кольца тащат за собой много снега. Дополнительное усилие небольшое, но при продолжительной работе руки устают быстрее. Чашечки имеют площадь опоры такую же, как и кольца, но выскакивают из снега значительно легче.



Правильно надевать темляк и держать палку надо так



Как уже говорилось, палки должны быть ниже вас на 15-20 сантиметров. Короткие палки годятся только для сохранения равновесия, однако отталкиваться так, чтобы ехать вперед, ими неудобно.

Палки надо уметь правильно держать. Если руку просто продержать в темляк (ремешок) и захватить рукоятку в кулак, то палки, особенно короткие, будут служить исключительно для поддержания равновесия.

Очень удобны темляки-«капканы». Затягивая или ослабляя застежку-липучку, их легко подогнать под размер руки.

### КАКИЕ У ВАС КРЕПЛЕНИЯ?

Очень важно иметь хорошие крепления. Ненадежные крепления превращают лыжную прогулку в изнуряющую пытку. Большинство российских любителей до сих пор пользуются жесткими креплениями. Основной их элемент — дужка, прижимающая ботинок к лыже. Эта дужка имеет привычку теряться, иногда ее трудно застегнуть, а иногда — расстегнуть.

Настоящие любители лыжных прогулок во всем мире используют фирменные крепления и соответствующие им ботинки. Такие крепления легко застегиваются и расстегиваются, ботинки в них никогда не болтаются, так как сделаны специально для этого крепления.

Существуют автоматические модели таких креплений, предназначенные специально для любителей. Но лучше пользоваться не автоматами, обычные крепления гораздо надежнее.

К сожалению, в большинстве пунктов «Металлоремонт» грамотно ставить современные крепления пока еще не научились. Так что по-

советуйтесь в магазине, где будете приобретать крепления. Там вам всегда помогут делом или советом. Можно зайти за советом и в детскую спортивную школу.

### ЛЫЖНАЯ ОБУВЬ

К сожалению, ботинки со временем начинают пропускать влагу. Многие лыжники после прогулок возвращаются с мокрыми ногами и в результате часто заболевают. А между тем защитить свои ноги не так уж и сложно. Например, поверх носков можно надеть на ноги полиэтиленовые пакеты. Ноги будут защищены от внешней влаги. Можно и поверх ботинок надеть старые носки, тогда снег не будет попадать внутрь. Правда, внешний вид несколько потеряет свою привлекательность. На современные ботинки продаются специальные чехлы.

Многие, приобретая ботинки под жесткие крепления, сразу ставят на подошву металлические пластинки — «чтобы дырочки не изнашивались». Это неграмотно. Снег, попавший под такие пластинки, превратившись в воду, будет оказывать вредное действие на ботинки.

Еще одно замечание. При традиционных жестких креплениях подметка ботинка сгибается. На одном шаге это усилие практически незаметно, но за двухчасовую прогулку усталость накапливается. В современных лыжных ботинках этот недостаток устранен.

Сушить ботинки на батарее не стоит. Лучше набейте мокрые ботинки старыми газетами, бумага прекрасно впитывает влагу.

### ЧТО НАДЕТЬ НА ЛЫЖНУЮ ПРОГУЛКУ

Пока человек двигается, мороз ему не страшен, поэтому не стоит слишком тепло и плотно одеваться.



Вспотевший человек может простудиться гораздо быстрее. Главное правило — на теле не должно быть никакой синтетики. Одежда должна иметь минимум различных застежек. Возиться с ними на морозе в случае необходимости — занятие малоприятное.

### ЛЫЖНАЯ ПРОГУЛКА

Прежде чем выйти на лыжную прогулку, проверьте, хорошо ли держатся крепления, не собираются ли порваться темляки на палках, нет ли дырки в кармане куртки. Особое внимание обратите на то, хорошо ли надета обувь. Если уже на прогулке вы заметите, что натираете ногу — немедленно остановитесь, даже если вы задерживаете остальных. Это тот самый случай, когда семеро ждут одного. Надо разуться, ликвидировать причины неприятности и заклеить натертое место обычным пластырем. Бактерицидный пластырь для этих целей не подходит. Естественно, пластырь должен быть всегда с собой.

Снег при входе в лес или парк обычно раскатын до льда и очень грязный, поэтому лучше пройти пешком 200-300 м и вставать на лыжи уже на хорошей, чистой лыжне или дорожке. Начинайте прогулку с ровного места, там, где нет подъемов и спусков. Долгий спуск, позволяющий развить большую скорость, отнимает сил не меньше, чем подъем.

Первые 10-15 минут катайтесь спокойно, без ускорений. Это позволит войти в рабочий ритм и заодно понять, все ли нормально с обувью и одеждой. Не случайно спортсмены сначала разминаются, готовя сердце к интенсивной работе. Сердце лыжника-любителя тем более надо готовить к нагрузкам постепенно.

Каждый выбирает место прогулки по своему вкусу. Кому-то нравится уединение в глухом лесу. Другой предпочитает демонстрировать свои скоростные качества в присутствии зрителей. Следует помнить, что при движении по большому ровному заснеженному полю из-за отсутствия близких ориентиров теряется ощущение собственной скорости. Зато в лесу, ближе к весне, когда снег начинает чуть-чуть проседать, на лыжне в изобилии появляются опавшие ветки, листья, хвоя, замедляющие движение. Лучшим местом для лыжных прогулок в это время становятся широкие лесные просеки или опушка леса.

Случается, что лыжи не хотят скользить, к ним подлипает снег. Чаще всего это следствие того, что вы где-то прошли по воде или грязи. Остановитесь, очистите скользящую поверхность лыж от снега или ото льда. После этого лыжи на снег сразу не ставьте, пусть они немного подмерзнут. Если на пути встретились асфальт или лужа, снимите лыжи и пройдите это место пешком.

Если же, увы, лыжи треснули, не пытайтесь продолжать на них прогулку, лыжи окончательно сломаются. А ведь вполне вероятно, что их еще можно починить.

### ВОЗВРАЩЕНИЕ

Все очарование лыжной прогулки можно легко омрачить ее окончанием. Не у всех есть возможность покататься на лыжах недалеко от дома, приходится пользоваться общественным транспортом. И если дорога туда пролетает незаметно, то возвращение не всегда проходит так, как хотелось бы. Представьте себе картину: уставший человек с потной спиной и мокрыми ногами на морозе долго ждет автобуса. Со-







Татьяна Шишова,  
кандидат педагогических наук, психолог

# Я лежу болею, сам себя жалею

Как бы мы ни берегли наших  
детей, от попадания в больницу  
не застрахован никто.  
И заботливым родителям  
стоит заранее знать  
о последствиях так  
называемой  
«больничной  
психотравмы».



Для меня д  
загадкой, п  
на в раннем  
зна даже к  
шла на ру  
ком приста  
смотрели п  
судорожно  
белого врач  
ной случала  
врачи! На  
дочь испуга  
да тот сдела  
травлению  
то чуть не  
представле  
По ночам  
это поняла  
совсем мал  
яснить вра  
вдруг закат  
без останов  
обращенны  
слов и нико  
Я уже все  
ратиться к  
этого дело  
-етырем го  
резко пере  
тилась в ве  
вочку. Стра  
бывало. Вс  
диву давал  
лось... И т  
лет узнала  
ском госпит  
Оказывае  
нем возра  
время в бол  
дочь неско  
дения наход  
го, как пра  
гошмары, б  
язнь чужих  
одинокств  
Казалось  
рожденном  
быть в перв



Для меня долгие годы оставалось загадкой, почему моя дочь Кристина в раннем детстве боялась людей. Она даже к близким родственникам не шла на руки, а если на нее слишком пристально, как ей казалось, смотрели посторонние, начинала судорожно рыдать. При одном виде белого врачебного халата с Кристиной случалась истерика. Да что там врачи! На новогоднем утреннике дочь испугалась Деда Мороза. Когда тот сделал всего лишь шаг по направлению к ней, она закричала так, что чуть не сорвала праздничное представление.

По ночам ей снились кошмары. Я это поняла позже, тогда дочка была совсем маленькой и не могла объяснить вразумительно, почему она вдруг закатывается плачем и кричит без остановки минут пять, не слыша обращенных к ней утешительных слов и никого вокруг не замечая.

Я уже всерьез задумывалась обратиться к психоневрологу, но до этого дело не дошло. Примерно к четырем годам характер Кристины резко переменился, и она превратилась в веселую общительную девочку. Странности исчезли, как и не бывало. Вспоминая о них, я только диву давалась: откуда что braлось... И только спустя несколько лет узнала о так называемом «детском госпитализме».

Оказывается, если ребенок в раннем возрасте проводит некоторое время в больнице без матери (а моя дочь несколько недель после рождения находилась в больнице), у него, как правило, возникают ночные кошмары, беспричинный страх, боязнь чужих людей, стремление к одиночеству.

Казалось бы, какая разница новорожденному младенцу, где и с кем быть в первые месяцы жизни? Ведь

он почти все время спит. Уход в больнице, где лежала дочь, был вполне приличный, детей вовремя кормили, пеленали, делали разнообразные процедуры. Но крохотному несмышленишу необходим контакт с близким человеком, та самая материнская любовь, которую даже самая добросердечная медсестра не сможет ему дать.

Нехватка положительных эмоциональных контактов сильно травмирует ребенка, и он пытается компенсировать их разными доступными ему средствами. Например, инстинктивно начинает повторять одни и те же действия, которые его успокаивают. Типичный пример таких стереотипных действий — длительное раскачивание. Кристина часами качалась на качелях. Конечно, качели любят все дети, но обычно они немного покачаются и слезут, дочка же раскачивалась по несколько часов подряд, и отвлечь ее было невозможно.

Рано или поздно такие симптомы «госпитализма» проходят, но иногда (пример — моя дочь) они могут проявляться в течение нескольких лет.

### ЭТО НЕ КАПРИЗ

Странности в поведении ребенка, попавшего в раннем возрасте в больницу, не надо считать капризом. Когда он вернется, не спешите перевоспитывать его: отучать от рук или прятать соску-пустышку. Наоборот, таких детей нужно чаще брать на руки, прижимать к себе, покачивать, приговаривая тихие и ласковые слова. Им, как воздух, необходима тесная физическая близость с родителями, причем гораздо более продолжительная, чем другим детям.

Эмоциональные травмы первых месяцев жизни оставляют очень



глубокий след в душе ребенка. Впечатления эти неосознанные и потопу особенно опасные. На сознательном уровне ребенок их не помнит, но, попав в сферу бессознательного, младенческие впечатления властвуют над ним, определяя его поведение.

И если мама по натуре — человек излишне рациональный, скупое выражающий свои чувства, то болезненные симптомы у ребенка усугубятся. Годом к четырем у него могут появиться не только поведенческие отклонения, но и физические недомогания, заикание или энурез. Такой ребенок будет общаться лишь с близкими, а с чужими упорно молчать, производя впечатление немого, — это так называемый «избирательный мутизм». Самое главное лекарство в данном случае — родительская любовь и ласка.

#### **ЧТОБЫ НЕ ИСПЫТЫВАТЬ ОБРЕЧЕННОСТИ**

Для детей старшего возраста отрыв от матери менее болезненный, но все равно, если есть возможность полежать в больнице вместе с ребенком, не упускайте ее. Не тешьте себя мыслями, что ему достаточно ваших дневных посещений. В больнице тяжелее всего бывает по вечерам, когда стихает дневная суета и ребенка начинают одолевать тревожные мысли.

Хорошо еще, если медсестра, услышав всхлипы, подойдет к ребенку и погладит по голове. Но скорее всего, набегавшись за день, она раздраженно прикрикнет: «Да перестань ты реветь, и так голова болит!»

Больной человек особенно уязвим, а тем более ребенок. Кроме того, в пять-шесть лет дети обычно начинают бояться смерти. У некоторых эти страхи становятся навязчи-

выми. Получается, что в критический момент, когда ребенку особенно нужна поддержка родных, их нет рядом. Он чувствует себя брошенным, преданным, томясь от мучительного страха.

Образ взрослого у ребенка терпевает в больнице качественные изменения, ассоциируясь с разными неприятными и болезненными процедурами: уколами, промываниями ран, перевязками. Взрослые начинают восприниматься как потенциальные носители угрозы. И этот факт тоже должен учитываться родителями.

Сколько раз приходилось слышать: «Психотравма? Да что вы! Наш Саша ни разу не пожаловался, что ему в больнице плохо. И ни разу не попросил, чтобы его поскорее забрали».

А у ребенка — либо уже в больнице, либо в скором времени после выписки — расстраивался сон, появлялась раздражительность, плаксивость. Что же касается того, что он не просится домой...

Есть одно слово, точно отражающее душевное состояние многих детей, попавших в больницу. Это обреченность. Чувство, противостественное для оптимистичного детского возраста и потому очень опасное. Поселившись в душе ребенка, обреченность оставляет трудноизгладимый след, заставляет страдать от тоски, одиночества, страха, несмотря на то что из-за гордости ребята, особенно мальчики, далеко не всегда в этом признаются.

#### **ОСТОРОЖНО: БАБА ЯГА!**

Чтобы развлечь ребенка в больнице, родители часто читают ему сказки. Но к выбору книг необходимо относиться с повышенным вниманием. Например, в обычной жиз-



ни дети 5-7 лет уже не боятся Бабы Яги. Но в больнице этот образ может вызвать у них страх и ночные кошмары. В сказках, которые вы будете рассказывать или читать ребенку, не должно быть страшных персонажей, вроде Людоеда, Кощея Бессмертного, разных призраков или разбойников. Также лучше избегать и таких персонажей, как злая мачеха, и уж тем более не читать сказки братьев Гримм, в которых встречаются странные родители, которые оставляют своих детей в лесу на ночь одних. В больнице ребенок и так чувствует себя брошенным. Иногда ребята постарше запугивают малышей, что родители оставили их в больнице навсегда. Поэтому лишнее напоминание, даже в образе сказочных персонажей, может не на шутку взволновать и травмировать психику ребенка. Выбирайте только те сказки, где сюжеты веселые и забавные.

### ВОЗВРАЩЕНИЕ ДОМОЙ

Многие родители замечают, что их дети возвращаются из больницы какими-то «заторможенными». Такая заторможенность, безэмоциональность — верные признаки того, что ребенок пережил психическую травму. В этом случае нужно запастись терпением и не досадовать, если он не поддерживает вашей попытки вступить с ним в контакт. В теплой домашней обстановке он понемногу отойдет, его душевные силы начнут восстанавливаться.

Однако, настрадавшись, ребенок может и ожесточиться. Поэтому некоторые дети, вернувшись из больницы, начинают проявлять немотивированную агрессивность. Разумеется, не следует позволять ему дерзить или распускать руки, но на первых порах не надо заострять

внимание на его выходках. Важно создать в доме обстановку уюта и комфорта, радости и покоя, и агрессивность постепенно сойдет на нет.

Дети, побывавшие в больнице, нередко ведут себя, как маленькие. Шестилетний ребенок вдруг начинает проситься «на ручки», отказывается самостоятельно одеваться и т.д. Родители считают такое поведение капризом и начинают «воспитательную работу». В действительности подобные реакции типичны для детей, переживших психическую травму. В психологии это явление называется «психический регресс» — то есть возвращение назад. Поэтому претензии родителей, что «ты уже взрослый и веди себя по-взрослому», только еще больше ранят и ожесточают ребенка. Лучше дайте ему эту возможность — побыть маленьким.

### КУКОЛЬНЫЙ ДОКТОР

Мощное средство психологической разгрузки и психологической коррекции для детей — это игра. Прогрессивная игра, ребенок «проживает» их и учится правильно реагировать, менять свое поведение. Даже в самой больнице можно затеять игру в «кукольного доктора», на роль которого сгодится любая симпатичная игрушка. Мой младший сын Феликс, например, очень любил Смешилку — забавного тролля, «утешавшего и ободрявшего» его перед операцией, «уговаривавшего» не бояться уколов, принимать невкусные таблетки.

Этого тролля я всегда приносила с собой. Он «беседовал» с сынишкой, «брал с него обещание» не скучать и не бояться, а затем отправлялся ко мне в сумку. А вот плюшевый мишка с солидным именем Ми-



хаил, которого трехлетний Феликс выиграл, участвуя в викторине, дневал и ночевал с ним в палате. И когда я навещала сына, мишка «рассказывал» нам с троллем обо всех переживаниях Феликса. Говоря от имени куклы, сынишка раскрывался и изливал душу. Таким образом я узнавала многое из того, что при простом общении ребенку рассказать было бы трудно.

Когда ребенок вернется домой из больницы, на какое-то время воздержитесь от обсуждения больничной темы, а затем воспроизведите травмирующую ситуацию в виде игры. Играть «в больницу» можно только тогда, когда ребенок не будет противиться игре. Для начала «назначьте» больным какого-нибудь зверька. Затем можно поиграть и «в людей», но, изменив ситуацию на противоположную: пусть «в больницу положат» кого-либо из взрослых, а ребенок будет «навещать его», приносить гостинцы, ухаживать, ободрять.

И только потом можно попробовать сделать главным героем игры не взрослого, а самого ребенка. Но при этом фиксироваться надо не столько на сострадании, сколько на положительных моментах пребывания в больнице.

— Да что ж там хорошего? — возмутится ребенок.

— Как что? — возразите вы. — Больному приносят всякие вкусности, дарят подарки, выполняют все желания. А главное, все считают его храбрым, смелым, завидуют его умению стойко выносить боль.

После таких игр ребенок совсем иначе будет относиться и к самой больнице, и к походу в поликлинику, и к необходимым прививкам, он даже будет гордиться, что прошел «испытание на взрослость».

◆ ДИАЛОГИ

◆ ДИАЛОГИ

◆ ДИАЛОГИ

◆ ДИАЛОГИ

◆ ДИАЛОГИ

◆ ДИАЛОГИ

◆ ДИАЛОГИ

— Все-таки возраст сказывается на самочувствии.

— Как именно?

— В 20 лет всю ночь колобродишь, а утром чувствуешь себя так, как будто всю ночь спал. В 40 лет всю ночь гуляешь, утром встаешь — как будто всю ночь гулял. В 60 лет всю ночь спишь, а утром чувствуешь себя так, как будто всю ночь гулял...

— Скажите, пожалуйста, который час? — спрашивает турист у деревенского жителя.

— Двенадцать.

— Надо же, я думал больше.

— В этих местах сроду больше не бывало. После 12 все начинается сначала: час, два, три...

— Милая, к нам сегодня гости зайдут, приготовь чего-нибудь на ужин.

— Нет вопроса! А как приготовить? Чтоб еще пришли или чтоб больше не приходили?

— А вы знаете, чем принципиально отличается женское общежитие от мужского?

— В женском посуду моют после еды, а в мужском — перед едой.

— Как ты думаешь, у кого выгоднее покупать товары — у производителя или у оптовика?

— У сторожа.

— Скажите, если я буду идти прямо, там будет вокзал?

— Он там будет, даже если вы свернете.

— Кто повар?

— Я повар, товарищ полковник

— Почему не кладете лавровый лист в суп?

— Так солдаты его не едят, товарищ полковник.



Нина Орлова, врач

# ЛИМОННАЯ КОСМЕТИКА

О пользе лимона

известно давно.

Биологически  
активные вещества,  
входящие в его  
состав, укрепляют  
иммунную систему,  
предохраняют от  
инфекционных  
заболеваний,  
активизируют обмен  
веществ.

Сок лимона,  
особенно богатый  
витамином С, кроме  
всех прочих  
достоинств,  
обладает противо-  
воспалительными,  
вяжущими,  
отбеливающими,  
омолаживающими  
свойствами.

Поэтому он является  
неотъемлемой  
частью различных  
косметических  
средств.



## ЛЕЧЕБНЫЕ МАСКИ

Чтобы насытить кожу лица витаминами и минеральными веществами, сок лимона добавляют в различные маски. В результате кожа приобретает здоровый вид и нежный приятный цвет.

♦ 1 ст. ложку овсяной муки смешайте с 1 ч. ложкой молока, добавьте несколько капель лимонного сока. Нанесите смесь на лицо на 5-7 минут. Когда маска засохнет, ее можно просто стряхнуть кончиками пальцев и нанести любой увлажняющий крем.

♦ Смешайте 1 ст. ложку сухих пивных дрожжей, 1 ст. ложку кефира, по 1 ч. ложке лимонного, апельсинового, морковного соков и оливкового масла. Нанесите маску на лицо на 20 минут, затем смойте прохладной водой.

Эта маска полезна для всех типов кожи. Если кожа сухая, то масла можно добавить немного больше, а если жирная, то можно вообще обойтись без него. Дрожжи стимулируют кровообращение кожных покровов, кефир обладает очищающим и увлажняющим свойствами, соки снабжают кожу витаминами и минеральными солями.

## ТОНИКИ

Сок лимона благотворно действует на увядающие ткани организма, поэтому он особенно полезен для кожи, на которой стали появляться морщинки.



## Лимонная кулинария

Чтобы лимонная косметика действовала максимально эффективно, лимоны нужно употреблять внутрь. Кому-то не очень нравится специфически кислый вкус лимона. Однако от освежающих и полезных напитков, в состав которых входит лимонный сок, не откажется никто.

Эти напитки питательны, улучшают аппетит, снимают усталость, прекрасно тонизируют, являются лечебными при весеннем гиповитаминозе. Да и в домашней выпечке хорошая хозяйка без лимонов не обходится. Предлагаем несколько рецептов.

### Квас с лимоном

Квас — превосходное средство для улучшения обмена веществ. Рецепт весьма прост: *150 г сухого черного хлеба залить 4 л кипятка и оставить на несколько часов. Затем процедить, добавить 200-250 г сахара, 5 г растворенных дрожжей и сок 1 лимона. Эту смесь оставить на сутки, затем перелить в бутылки и на 3 дня поместить в темное прохладное место. Можно добавить немного изюма или размолотых лесных орехов. Такой напиток содержит минеральные вещества, такие как магний, медь, цинк, железо, а также витамины группы В и необходимые для здоровья бактерии молочной кислоты. Если пить его регулярно, улучшается обмен ве-*

♦ 300 г свежих огурцов дважды пропустите через мясорубку, чтобы образовалась однородная каша, добавьте 0,5 стакана холодной кипяченой воды. Смесь перемешайте, оставьте в холодильнике на сутки, затем процедите, отожмите через марлю, добавьте по 1 ст. ложке глицерина и лимонного сока. Ежедневно перед сном протирайте этим тоником лицо.

♦ В стакан молока положите дольку апельсина, половинку лимона (с цедрой), натертого на терке, и 2 ст. ложки сахарной пудры. Смесь доведите до кипения. Затем остудите и используйте для протирания кожи.

### ЛЕЧЕНИЕ УГРЕВОЙ СЫПИ

Появление угрей доставляет страдания многим людям, особенно молодым. Но лимон и здесь приходит на помощь. Воспользуйтесь следующими рецептами.

♦ Взбейте яичный белок, затем соедините его с чайной ложкой лимонного сока и столовой ложкой молотого геркулеса. На чистую кожу лица наложите на 2-3 минуты горячую салфетку и нанесите приготовленную смесь. Смойте маску через 15 минут кипяченой водой, в которую добавлена чайная заварка.

♦ Отожмите сок одного лимона. В эмалированную посуду положите мелко нарезанную цедру от лимона, 2 ст. ложки цветков ромашки или шалфея, залейте стаканом крутого кипятка и оставьте настаиваться под закрытой крышкой. Процедите жидкость, остаток также отожмите и добавьте в смесь сок лимона. Полученный настой слейте в бутылку, добавьте 30 г уксуса, 30 г камфарного спирта и протирайте кожу — дважды в день, утром и вечером.

### УХОД ЗА ВОЛОСАМИ

Сок лимона — отличное средство для ухода за волосами. Особенное оздоравливающее действие он оказывает на жирную кожу головы. Поможет лимонный сок справиться и с перхотью.

*Маска против перхоти.* Сначала вотрите в кожу головы подогретое растительное масло, лучше оливковое. Через час повторите процедуру, но теперь используя сок одного лимона и яблочный уксус в соотношении 1:2. Через 2 минуты



ны пропустите  
лась однород-  
холодной ки-  
те, оставьте в  
оцедите, отож-  
ст. ложке гли-  
дневно перед  
цо.

ольку апельси-  
, натертого на  
ы. Смесь дове-  
и используйте

адания многим  
лимон и здесь  
уйтесь следую-

атем соедините  
сока и столовой  
чистую кожу ли-  
ячую салфетку и  
ь. Смойте маску  
ой, в которую до-

мона. В эмалиро-  
нарезанную цед-  
ков ромашки или  
того кипятка и ос-  
крытой крышкой.  
также отожмите и  
. Полученный на-  
те 30 г уксуса, 30 г  
йте кожу — два-

дство для ухода за  
авливающее дей-  
ную кожу головы.  
авиться и с перхо-

начала вотрите в ко-  
ельное масло, луч-  
торите процедуру.  
имона и яблоч-  
2 минуты

вымойте голову яичным желтком. Проводите  
процедуру один раз в неделю.

**Ополаскивания.** После мытья жирных волос  
обязательно ополаскивайте их водой с добавле-  
нием лимонного сока (на 1 л воды — 1 ст. ложка  
сока). Помимо лечебного действия вы заметите,  
что светлые волосы становятся ярче, а темные  
приобретут здоровый блеск.

**Лак для волос.** Лимонный сок — замечатель-  
ное средство для укладки волос. Он быстро ис-  
паряется, легко высыхает, а прическа и без при-  
менения портящих волосы химических лаков по-  
лучается очень устойчивой. Для приготовления  
лака порежьте лимон ломтиками и кипятите в  
стакане воды на медленном огне, пока объем  
жидкости не уменьшится вполовину. Отвар про-  
цедите, в качестве консерванта добавьте не-  
сколько капель спирта или водки.

### ОТБЕЛИВАЮЩИЕ СРЕДСТВА

С наступлением весны многие девушки и жен-  
щины обнаруживают появление на лице весну-  
шек. Некоторым веснушки доставляют немало  
огорчений. Из лимона можно приготовить нату-  
ральные отбеливающие средства.

**Медово-лимонная маска.** Сок одного лимона  
смешайте с двумя чайными ложками жидкого  
меда. Смочите полученной смесью марлевые  
салфетки и положите их на лицо, не затрагивая  
кожу вокруг глаз. Для большего эффекта сал-  
фетки каждые пять минут можно менять на но-  
вые. Вся процедура должна занять не менее 15-  
20 минут. Затем вымойте лицо теплой водой.  
Маску нужно делать один раз в неделю, а курс  
лечения от веснушек — 15 процедур. Если кожа  
лица очень сухая, то перед накладыванием ме-  
дово-лимонных салфеток смажьте ее жирным  
питательным кремом.

**Творожно-лимонная маска.** Столовую ложку  
творога смешайте с чайной ложкой сока лимона.  
Нанесите смесь на лицо на 20 минут, смойте теп-  
лой водой. На курс лечения — 15 процедур один  
раз в неделю.

**Белково-лимонная маска.** Один яичный бе-  
лок взбейте и смешайте с соком одного лимона.  
Добавьте 5 г глицерина и 50 г водки. Нанесите на  
кожу лица на 20 минут.

ществ и из организма  
выводятся ядовитые  
вещества. Такой квас  
хорошо помогает при  
ревматизме, угревой  
сыпи в подростковом  
возрасте, ожирении,  
а также понижает  
уровень холестерина  
в крови.

### Лимонный морс

Лимоны — 250 г, сахар-  
песок — 0,5 кг, вода —  
1 литр. Из лимонов вы-  
жмите сок. Оставшуюся  
цедру мелко нарежьте  
и обдайте кипятком для  
удаления горечи. Затем  
цедру залейте горячей  
водой, проварите 10 ми-  
нут, процедите. В отваре  
растворите сахар, до-  
бавьте лимонный сок, ох-  
ладите. Приготовленный  
морс перелейте в кув-  
шин, наполненный льдом.

### Витаминный напиток

Морковный сок —  
1 стакан, лимонный сок  
— 50 г, белок одного яй-  
ца, минеральная вода —  
0,5 стакана. Все ингре-  
диенты перемешайте и  
взбейте миксером.

### Творожный напиток с мятой и лимоном

Молоко — 100 г, желток  
одного яйца, творог — 50 г,  
сахарный песок — 2 ч.  
ложки, лимонный сок —  
1 ч. ложка, свежая мята  
— 3 побега. Мятую и са-  
харный песок тщательно  
разотрите ложкой.  
Молоко, творог, желток и  
лимонный сок взбейте в  
миксере, перелейте в  
стакан с подготовленной  
мятой, украсьте веточкой  
мяты.



### Пряники лимонные

1 кг меда, 200 г сахарного песка или пудры, 250 г сливочного масла, сок двух лимонов, мука.

Смешать мед, сахарный песок, подогретое сливочное масло и лимонный сок. Смесь сильно взбить и добавлять к ней пшеничную муку до тех пор, пока тесто не станет крутым. Готовое тесто разрезать на куски произвольной формы и выпекать.

### Варенье из лимона

На 1 кг лимонов — 1,5 кг сахара, 2 стакана воды.

Срезав с лимонов цедру, опустить их на 20 минут в кипяток, затем промыть холодной водой и нарезать дольками, тщательно удалив зерна. В тазу для варенья приготовить густой сироп, положить в него лимоны, довести до кипения и снять с огня. Через 1 час остывший сироп слить, проварить до готовности, залить им лимоны.

Подготовила  
Татьяна Яковлева

### УХОД ЗА РУКАМИ

Руки требуют постоянной заботы, особенно если это руки женщины, занятой домашним хозяйством. Лимонная косметика поможет мягкому комфортному лечению и уходу за кожей рук и ногтями.

**Защитный лосьон.** Смешайте стакан розовой воды, 0,5 стакана глицерина и 2 ст. ложки лимонного сока. Утром после умывания и вечером перед сном протрите руки этим составом, а затем сделайте массаж кистей и пальцев. Не выбрасывайте лимонную кожуру. Ею можно натирать загрубевшие места на локтях или на стопах. Это прекрасно смягчит кожу.

**Смягчающая маска.** Она будет кстати, если кожа на руках стала грубой, начала шелушиться. Смешайте 0,5 ст. ложки овсяной муки, столовую ложку горячей воды, оливкового масла, чайную ложку глицерина и лимонного сока. Наносите маску ежедневно на 15-20 минут. Кожа рук станет мягкой, словно бархат.

**Средство для укрепления ногтей.** Если ногти крошатся или расслаиваются, приготовьте для них масляную баню. Подогрейте подсолнечное масло, добавьте немного лимонного сока и несколько капель йодной настойки. В приготовленную смесь опустите кончики пальцев на 15-20 минут. После процедуры проведите массаж пальцев в направлении от кончиков пальцев к кистям. Руки после такой «бани» не мойте. Лишний жир удалите салфеткой. Сделайте столько процедур, сколько необходимо, чтобы ногти стали гладкими и здоровыми.

### КАК СОХРАНИТЬ ЛИМОНЫ

На 1 кг лимонов — 1 кг сахарного песка.

Для длительного хранения используются лишь доброкачественные, вполне зрелые лимоны, не зараженные плесенью.

Лимоны хорошо промыть в холодной проточной воде, просушить в теплом помещении и разрезать на кружочки толщиной 4-7 мм. У крупноплодных лимонов кружочки разрезать на половинки. Из плодов удалить косточки.

Хорошо промыть стеклянные банки горячей водой и высушить. На дно банки насыпать сахарный песок, уложить 3-4 слоя лимонов и снова засыпать сахаром. Таким образом наполнить всю банку доверху. Верхний слой лимонов засыпать большим слоем сахара. Накрыть банку кружочком картона и пергаментной бумагой, завязать и оставить выстаиваться на 7 дней при комнатной температуре. Время от времени банку встряхивать, чтобы ускорить растворение сахара. После этого объем содержимого банки уменьшится, поэтому можно добавить еще нарезанных ломтиков лимона с сахаром. Банки надо хранить в холодильнике.

КОЭ  
1. «И дым  
строки?»  
А. Пушкин  
2. Назови  
А. Эрато  
3. Кто был  
А. Грегори  
4. За какую  
живописи  
А. «Трой  
Д. «Про

5. Чем  
А. Пр  
Д. По  
6. Как  
А. Ре  
7. Что  
А. Цв  
8. В ка  
ком  
А. «В  
9. Наз  
Але  
А. М



# Коэффициент эрудиции

1. «И дым отечества нам сладок и приятен». Кому принадлежат эти строки?

А. Пушкину. В. Вяземскому. С. Лермонтову. Д. Грибоедову.

2. Назовите музу — покровительницу лирической поэзии?

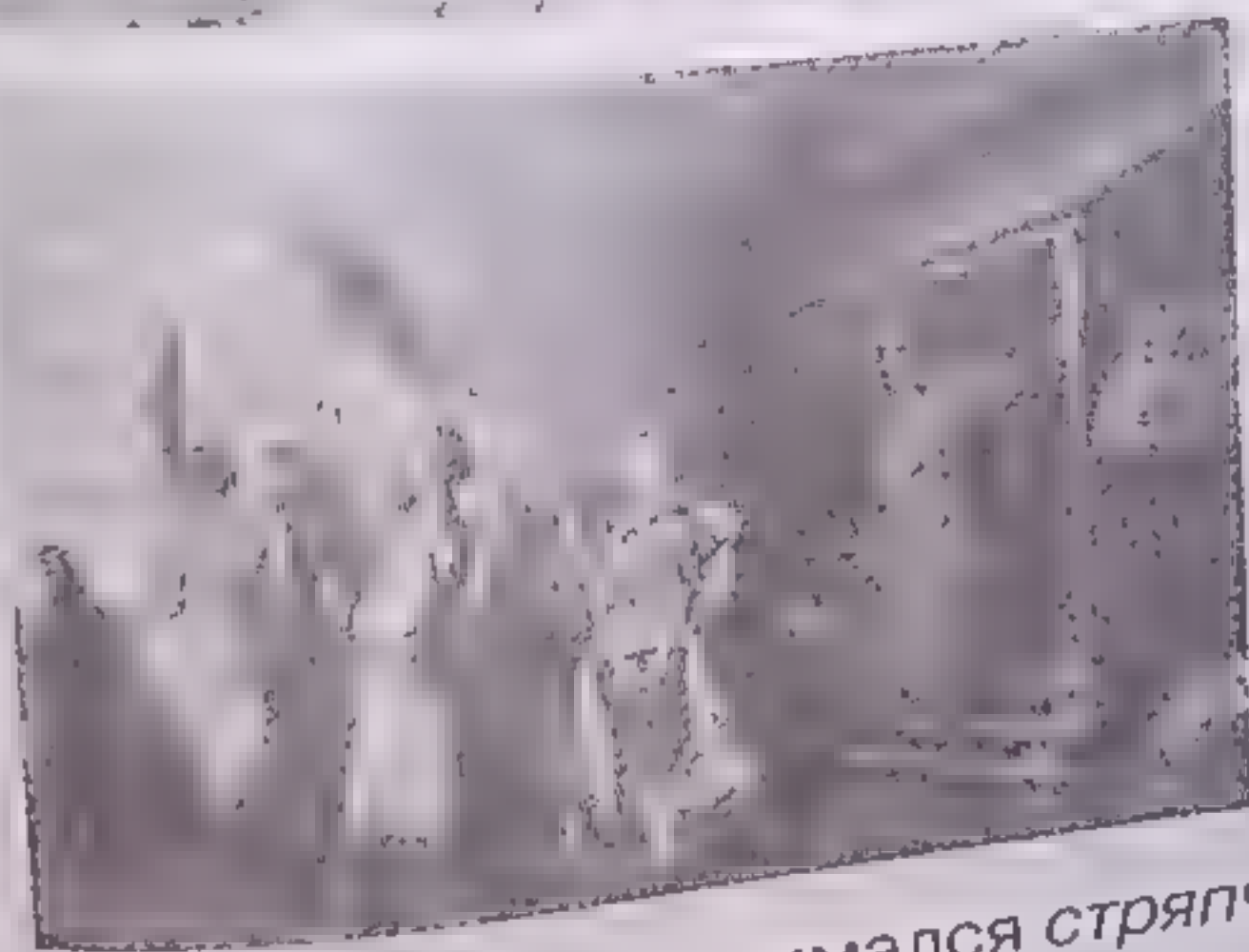
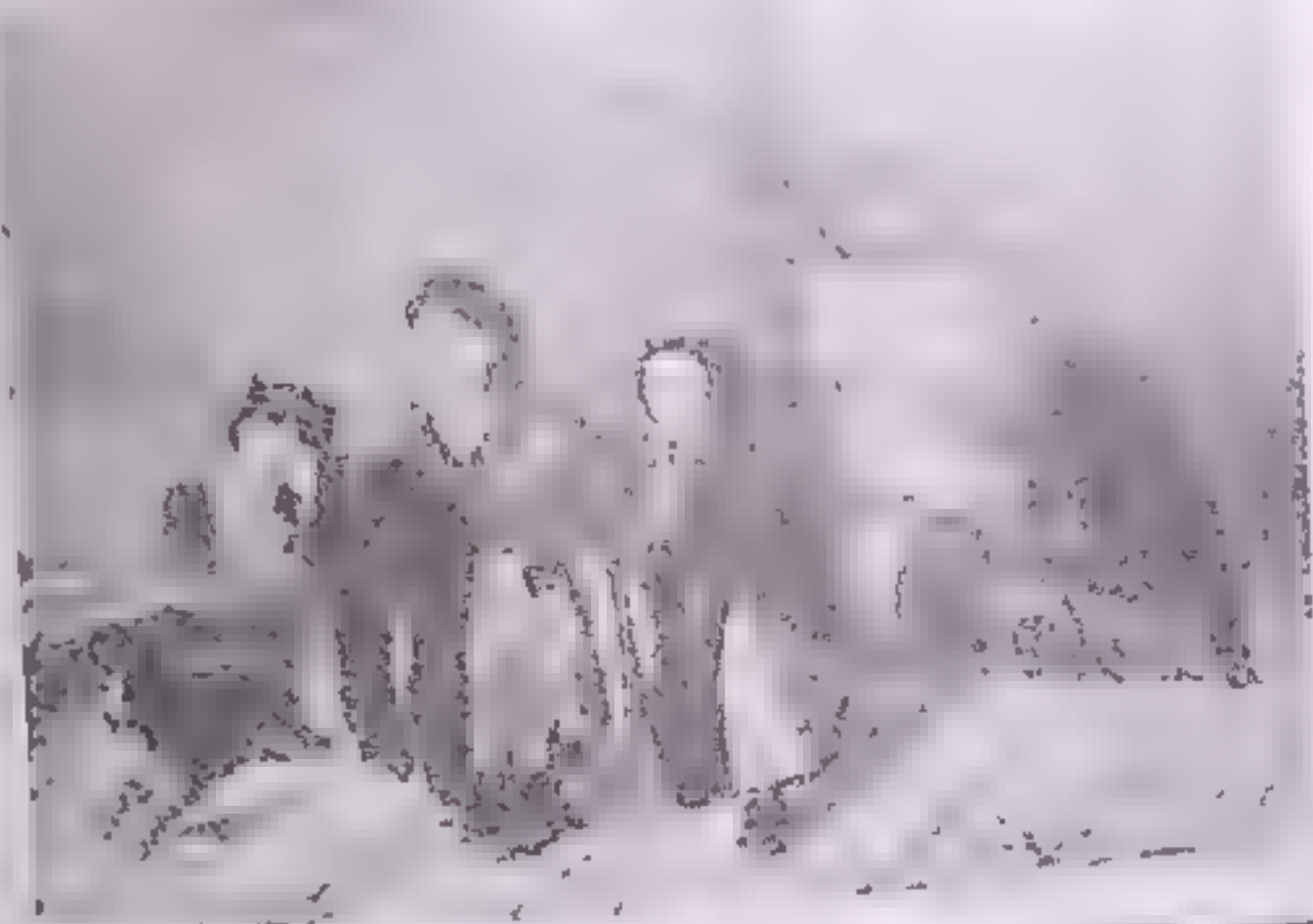
А. Эрато. В. Евтерпа. С. Каллиопа. Д. Талия.

3. Кто был основоположником учения о наследственности?

А. Грегор Мендель. В. Леопольдо Мендес. С. Томас Морган. Д. Август Вейсман.

4. За какую картину Василий Перов получил звание академика живописи?

А. «Тройка». В. «Чаепитие в Мытищах». С. «Сельский крестный ход на Пасхе». Д. «Проводы покойника».



5. Чем в XIX веке занимался стряпчий?

А. Приготовлением пищи. В. Проверкой качества еды. С. Судебным надзором. Д. Полицейским сыском.

6. Как в кириллице называлась буква «Р»?

А. Рек. В. Рцы. С. Ровно. Д. Руце.

7. Что такое *нонпарель*?

А. Цветок. В. Типографский шрифт. С. Рыба. Д. Легкая ткань.

8. В каком фильме состоялся дебют Исаака Дунаевского как композитора?

А. «Веселые ребята». В. «Волга-Волга». С. «Цирк». Д. «Весна».

9. Назовите настоящую фамилию режиссера этих фильмов Григория Александрова.

А. Мотвиенко. В. Мотренко. С. Мормоненко. Д. Мордовенко.

Ответы на стр. 92 79



# Что такое

# судоку?

**Эту умную игру  
придумал молодой  
японский  
журналист.**

**В переводе  
с японского «су»  
означает «цифра»,  
а «доку» — «стоящая  
отдельно».**

**Она и проста,  
и изобретательна.  
Требует умения  
мыслить логически  
и одновременно  
учит этому.**

**Ее поклонниками  
становятся все,  
кому нравится  
тренировать свой  
мозг и наращивать  
интеллект.**

**Доступна  
и молодым,  
и пожилым.**



**У**верена: многие наши читатели любят решать кроссворды. Это и занятно, и полезно для тренировки умственных способностей. Но вот беда: вопросы зачастую кочуют из одного кроссворда в другой и не требуют интеллектуального напряжения. А без усилий тренировка обесценивается. Хочу обрадовать любителей интеллектуальных развлечений: появилась новая, очень увлекательная игра, напоминающая кроссворд, но не буквенный, а цифровой. Называется она необычно — «судоку», а распространяется по всему свету со скоростью эпидемии.



На самом деле цифровой кроссворд не так уж нов. Еще в XVIII веке шведский математик из Базеля Леонард Эйлер (который, кстати, некоторое время жил в Санкт-Петербурге) придумал игру под названием «carre latin» («латинский квадрат»). Смысл ее заключался в том, чтобы заполнить квадрат цифрами в определенном порядке. Но «латинский квадрат» тогда большого распространения не получил и был забыт на целых двести лет.

Один американский журнал раскопал старую игру и опубликовал ее под названием «место цифры». В редакции этого журнала работал молодой американец японского происхождения (его имя мне, к сожалению, не удалось разыскать), в обязанности которого входило придумывать кроссворды на японском языке. Но японский язык плохо подходит для кроссвордов. К тому же молодому журналисту хотелось создать что-то интернациональное, доступное человеку, говорящему на любом языке. Он взял принцип «латинского квадрата», усложнил игру, модифицировал и дал ей другое название. Задачи, разработанные им, стали печататься во многих американских журналах. Позже японское название, слишком сложное для американского уха, упростилось до короткого слова «судoku». Непонятно, но запоминается.

Всемирная эпидемия судoku началась с 2005 года, когда британская газета «Таймс» стала регулярно печатать цифровые задачи и прославилась этой игрой во всей Европе. Сегодня судoku — неременный атрибут многих изданий с миллионными тиражами, выходящих в Америке, Европе, Японии и других странах Азии. В судoku играют в телевизионных шоу, устраивают турниры любителей этой

игры. Существуют интернет-клубы судoku, в которых молодежь разных стран проводит турниры через интернет с помощью компьютеров. Игра увлекла многих. В Японии супруги излишне фанатичных любителей этой игры даже называют себя в шутку вдовцами или вдовами судoku.

У нас в стране судoku почти не известна. А жаль. Эта игра очень увлекательна и полезна. Для нее не требуются ни партнер, ни специальное оборудование. Это отличный комплекс упражнений для мозга. Судoku тренирует логику, сообразительность, внимательность, память. Есть в ней задачи и попроще, и посложнее. Начинать надо, конечно, с наиболее простых.

В чем же суть игры? Посмотрите на рисунок 1. Перед вами большой квадрат, поделенный на девять маленьких, каждый из которых состоит из девяти клеток с цифрами. Часть этих клеток уже заполнены. Остается вписать в пустые клетки недостающие цифры.

По условиям игры, пустые клетки заполняются цифрами так, чтобы в каждом из девяти горизонтальных рядов, в каждом из девяти вертикальных столбцов и в каждом из девяти маленьких квадратов присутствовали все цифры от единицы до девяти, но только по одному разу. Для каждой задачи судoku существует только один вариант решения.

В первый раз решать такую задачу непросто. Поэтому вооружитесь не ручкой, а карандашом и ластиком. Сначала возможны ошибки, когда в одном из рядов, столбцов или маленьких квадратов оказываются две одинаковые цифры. Приходится все стирать и начинать с самого начала.

Итак, приступим к решению.



### Шаг 1

Найдите в маленьких квадратах такие клетки, в которые можно без всяких сомнений вписать одну и только одну цифру. Назовем такие клетки «однозначным местом данной цифры». Как такую клетку найти? Мы знаем, что каждая цифра от единицы до девяти в маленьком квадрате один раз где-то будет. Чтобы узнать, где она может стоять, надо сначала исключить те клетки, где она стоять не может. Почему не может? Во-первых, часть клеток уже изначально занята другими цифрами. Во-вторых, все клетки маленького квадрата входят еще и в горизонтальные ряды и в вертикальные столбцы. Если в них эта цифра в каком-то месте уже стоит, то второй раз ее быть не должно. Значит «абсолютное место» лучше искать в маленьком квадрате, где много цифр стоит изна-

чально. И при этом найти какую-нибудь часто попадающуюся цифру в проходящих через этот квадрат столбиках и рядах, но чтобы в самом рассматриваемом квадрате ее еще не было.

На рисунке 2 показано, как таким способом в квадрате CI найдено «однозначное место» цифры 7 (в кружочке).

На рисунке 3 кружочками обозначены «однозначные места» для различных цифр, найденные этим же способом.

### Шаг 2

Если какой-нибудь вертикальный столбик или горизонтальный ряд почти заполнены, постарайтесь их дополнить. Как это сделать? Посмотрите на рисунок 4. В трех вертикальных столбиках на местах недостающих цифр стоят знаки вопроса.

Рис. 1

	А			В			С		
I	9	5	7	8			4		
		4			2	7			
			2				9		6
II	7		9	6			4	3	
					3		5	1	
		1		4	2		7		
III	4			3			2	8	
					8			4	
	2	6		1	9		5		7

Рис. 2

I

II

III



какую-то цифру в этом квадрате, но чтобы в этом квадрате

ано, как таким е С I найдено «цифры 7 (в чками обозна- еста» для раз- нные этим же

вертикальный нтальный ряд старайтесь их сделать? По- 4. В трех вер- на местах не- оят знаки во-

	6
	3
4	1
5	
	8
2	4
	7

С правым вертикальным столбиком в квадратах С I, II, III все просто. Там не хватает только одной цифры — 9. А в нижнем горизонтальном ряду не хватает цифры 3.

В левом вертикальном столбике квадратов В I, II, III есть все цифры, кроме 5 и 7. Но 7 не может стоять в квадрате В I по двум причинам: во-первых, в этом квадрате уже есть 7, а во-вторых, клеточка в квадрате В I входит в горизонтальный ряд, где уже есть 7. Значит, здесь надо написать 5. А в оставшуюся клеточку впишем 7. Кстати, 5 стоять там не могло и из-за горизонтального ряда.

Теперь возьмем правый столбик в квадратах В I, II, III. Там нет цифр 1, 4, 5, 6. Точно указать положение всех этих цифр пока нельзя. Мы можем определить только положение 4, потому что все пустые клеточки этого столбца, кроме одной, «перекрыты» четверками горизонтальных рядов.

### Шаг 3

На рисунке 5 уже внесены результаты наших рассуждений и стоят новые вопросительные знаки. Теперь попытаемся определить недостающие цифры в квадрате С I. Там не хватает цифр 1, 3, 8. Цифра 3 не может стоять в среднем столбце — ниже она уже есть. Значит, поставим 3 в левый столбец. А 8 не может стоять в верхней клетке, так как она есть в верхнем горизонтальном ряду. Значит, ставим 8 в срединную клетку квадрата, а на свободную пойдет 1. На рисунке 6 вы видите результаты этих действий. В среднем ряду С I, II, III пустой осталась теперь только одна клетка. Это, конечно, 6. Поставим ее вместо знака вопроса.

Теперь в нашей таблице из возможных 81 стоят 53 цифры. Найти остальные уже проще. Попробуйте решить задачу до конца. Ответ будет опубликован в следующем номере.

Рис. 2

	А	В	С
I	9 5 7 ✓ 4 2	8 2 7 ✓	4 9 (7) 6
II	7 9 1	6 3 4 2	4 3 5 1 7 ✓
III	4 2 6	3 8 1 9	2 8 4 5 7 ✓



Рис.3

	А			В			С		
I	9	5	7	8			4		2
		4		9	2	7			5
			2				9	7	6
II	7		9	6				4	3
			4			3		5	1
		1		4		2	7		
III	4			3				2	8
				2		8		9	4
	2	6	8	1	4	9	5		7

Рис.4

	А			В			С		
I	9	5	7	8			4		2
		4		9	2	7			5
			2	?		?	9	7	6
II	7		9	6				4	3
			4	?		3		5	1
		1		4		2	7		?
III	4			3				2	8
				2		8		9	4
	2	6	8	1	4	9	5	?	7



7	2
4	5
5	6
4	3
5	1
2	8
9	4
	7

Рис.5

	A	B	C
I	9 5 7	8	4 ? 2
	4	9 2 7	? ? 5
	2	5	9 7 6
II	7 9	6	4 3
	4	7 3	5 1
	1	4 2	7 9
III	4 3	2 8	2 8
	2 6 8	1 4 9	5 3 7

C

	2
	5
7	6
4	3
5	1
	?
2	8
9	4
?	7

Рис.6

	A	B	C
I	9 5 7	8	4 1 2
	4	9 2 7	3 8 5
	2	5	9 7 6
II	7 9	6	4 3
	4	7 3	5 1
	1	4 2	7 ? 9
III	4 3	2 8	2 8
	2 6 8	1 4 9	5 3 7



# Загадка Никколо Паганини



Поздним осенним вечером 1840 года рыбаки с мыса Виллафранка, что близ Ниццы, возвращались домой и вдруг явственно различили в вое ветра рыдание скрипки, горестные человеческие вздохи.

Это продолжалось и на другой день, и на третий... Казалось, они несутся из стоявшего поодаль ветхого здания лепрозория. О том же в страхе шептались и его служащие.

Они-то знали: леденящие душу звуки исходят из мрачной, сырой кельи. Туда несколько дней назад тайно привезли и поставили в угол гроб с покойником. Эти слухи дошли до городских властей. Последовал приказ: немедленно убрать гроб из лазарета. Кто же был тот несчастный, чей горемычный прах, вопреки обычаям, остался непогребенным? Имя этого человека знали многие — Никколо Паганини, гениальный скрипач и композитор.

Никколо Паганини скончался в Ницце 27 мая 1840 года, и тут же епископ города во всеуслышание обвинил его в страшном грехе — ереси: «Он нечестивец, перед смертью отказался принять святое причастие».

Теперь о погребении тела Паганини нельзя было и думать. Два месяца его набальзамированный прах оставался лежать на вилле графа Чессоле, у которого гостил великий скрипач. Граф, взявший опеку над малолетним сыном друга, Акилле, перенес гроб в подвал

своего дома. Но вскоре стали роптать слуги: им чудилось, что останки излучают зыбкий свет, слышатся стоны призрака... Тогда и перевезли прах в лепрозорий, а оттуда снова тайком, ночью — к стенам фабрики по производству оливкового масла. Здесь Чессоле и закопал гроб. Но вскоре выяснилось: земля там настолько ядовита, что в момент разъест не только дерево, но и железо...

Жуткая одиссея праха великого Паганини только начиналась. Пятьдесят



семь лет прожил он на свете, а следующие тридцать шесть его останки ко-  
левали по Италии, бороздили на ко-  
рблях море, но не находили посто-  
янного пристанища в земле. Всякий  
раз словно неприступная стена пре-  
граждала путь к кладбищу...

Наконец Акилле, которому испол-  
нилось уже шестнадцать лет, в со-  
провождении ближайшего друга от-  
ца, адвоката Джерми, отправился в  
Рим — искать справедливости у па-  
пы Григория XVI. Ватикан не спешил  
с ответом. Друзья Никколо дошли  
до самого короля. Карл Альберт был  
изумлен. Архиепископу родного го-  
рода музыканта — Генуи — было пе-  
редано «высочайшее желание»: за-  
хоронить прах Паганини «в святом  
месте, с подобающей пышностью».

Но кардинал Тадини оставил  
просьбу короля без внимания. Еще  
бы! За его спиной стоял могущест-  
веннейший министр Соларо, кото-  
рый даже запретил публиковать в  
газетах сообщение о смерти Пага-  
нини. Редакции изданий тогда полу-  
чили строжайшее предписание:  
«Если можно прославлять Паганини  
как замечательного музыканта, то  
было бы скандально осыпать его по-  
хвалами, которых он ни в коей мере  
не заслуживает, поскольку забыл в  
час смерти, что он христианин».

И Тадини, и Соларо были тайно  
связаны с иезуитами. Этот орден,  
созданный для борьбы с ересью в  
начале XVI века и распущенный за  
девять лет до рождения Паганини, в  
1814 году был вновь восстановлен.  
Еще при жизни музыканта, после  
исполнения им «Дьявольских вари-  
аций», иезуиты вынесли приговор  
Паганини: «Подражание животным  
и птицам на скрипке недопустимо.  
Дьявол ревет их голосами».

Но действительно ли Паганини от-  
верг в час смерти святое причастие?

Крещенный в малолетстве, он ни-  
когда не был атеистом. И сына сво-  
его приучал неукоснительно испол-  
нять католические обряды. Более  
того, когда уже в зрелом возрасте  
Никколо собрался жениться на анг-  
личанке Шарлотте Уотсон, он по-  
ставил ей условием перейти в като-  
лическую веру.

Позднее выяснились и другие вес-  
кие доказательства веры Паганини в  
Бога. В завещании, вскрытом после  
смерти музыканта, он просил отслу-  
жить по нему сто месс, а закончил  
его так: «Отдаю мою душу великой  
милости моего Творца». Другой  
факт: душеприказчики, сняв печать с  
комнаты покойного, обнаружили в  
ней два распятия и трех мадонн. Ка-  
кое же это безбожие? Но необходи-  
мо было отыскать повод для обвине-  
ния Паганини в ереси, наконец выду-  
мать его...

Гениальность всегда пугает лю-  
дей. Еще при жизни Паганини окру-  
жало множество легенд и слухов.  
Его фантастическая игра выходила  
за пределы человеческого понима-  
ния. Она вызывала не только бурю  
восторгов, она гипнотизировала,  
доводила людей до истерии.

«Адски-божественным скрипа-  
чом» назвал его Шуберт. Гёте, слу-  
шая Паганини, видел перед собой  
«столб пламени» и признавался, что  
не находит слов выразить свои впе-  
чатления. Потрясенный игрой му-  
зыканта, он писал: «Темная его фи-  
гура, казалось, только что вышла из  
преисподней. На мертвом, бледном  
лице гений и сострадание оставили  
свой след... Кто он?.. Порой в глазах  
страшного артиста пылала жажда  
разрушения, его тонкие губы шеве-  
лились... Я, в страхе потерять рас-  
судок, закрыл глаза и заткнул уши».

Чудеса, творимые игрой Пагани-  
ни, порождали нелепые домыслы.



Договаривались до того, что он продал душу дьяволу, а та самая четвертая струна, из которой скрипач извлекал волшебные звуки, сделана из кишок его жены, им же задушенной. Будто бы в тюрьме, как доктор Фауст, он подписал контракт с дьяволом...

Доходило до курьезов. В Вене один господин утверждал, что сам видел: за спиной скрипача стоял сатана с рогами и хвостом. Он и водил смычком... В Кельне Паганини угостил как-то одного музыканта отличным французским нюхательным табаком, полную табакерку насыпал. И что же? Тот отошел в сторону и выбросил дорогой презент: вдруг это сатанинское зелье? Лейпцигские газеты прямо намекали, что игра Паганини — дело нечистое. Многие воспринимали его как слугу Мефистофеля.

Так кем же он был, Никколо Паганини? Не дьяволом, не ангелом. Человеком. Хотя, благодаря скрипке, мог предстать в любом обличье. Он был просто гением.

В облике музыканта, когда он играл, и впрямь появлялось что-то непостижимое, не виданное ранее. Паганини выходил на сцену с бесстрастным лицом, брал в руки скрипку — и мгновенно преображался. Губы складывались в сардоническую улыбку, глаза метали молнии. И по залу словно проходил электрический ток.

Он весь отдавался игре. Поза его была некрасива, неестественна, невероятно худая (в чем только душа держалась!) фигура искривлена. Когда маэстро кланялся, чудилось, что кости его скрипят и вот-вот грудой рухнут наземь. Он раскачивался, как пьяный, выталкивал одну ногу другой, выставляя ее вперед. Руки вскидывал то к небу, то протяги-

вал к людям — взывал о помощи в своей великой скорби, — и зал приходил в исступление...

Так все-таки кем он был? Загадка Паганини, которую безуспешно пытаются решить поколения музыковедов, так и осталась в наследство потомкам.

Сохранился портрет Никколо Паганини в ранней юности. Он и красив, и строен. Впрочем, в его лице и позже никогда не было ничего странного и отталкивающего. Конечно, мятежность израненной души избороздила его морщинами, в движениях, жестах появилась нервозность. Но его тело! Оно изменилось самым волшебным образом! Как он добился этого? Кто-то или что-то способствовали ему? Помогла природа? Тогда почему — только ему? Легионы скрипачей с утра до ночи изнуряют себя теми же упражнениями. Но лишь тело Паганини было «перекроено» неведомым портным на особый лад.

Впалая грудь его с левой стороны, где он держал скрипку, значительно расширилась, а рука заметно вытянулась. Пальцы вовсе не были длиннее, чем у обычных людей. Однако во время игры они словно удлиннялись вдвое, совершая немыслимые движения. Иногда Никколо забавлял дам, сгибая большой палец так, что он касался тыльной стороны ладони. Легко выворачивал назад локоть.

Сама же скрипка, словно вросшая в плечо, становилась частью левой руки, смычок — продолжением правой. А кисть! Да она жила самостоятельно! И как легко извлекал он из одной и той же струны самые высокие и самые низкие ноты. Как-то, на спор, Паганини сыграл арию на шелковом шнуре от лорнета.

Но жизнь за все требует платы и



особенно жестока к тем, кого отличает. Горести сопровождали Паганини всю жизнь. Скрипка, его второе «я», не только забирала все его силы, она высасывала соки из его тела, питалась его жизнью. Умеренность была противостественна его натуре: он признавал только крайности. И здоровье, без того слабое, гасло. Музыкант постоянно мерз, даже в жару кутаясь в шубу. По ночам его изводил кашель — туберкулез с легких перешел и на горло...

Великая слава не сделала Паганини счастливым. Это был одинокий, глубоко несчастный человек, хотя его одаривали любовью самые очаровательные красавицы Европы. Единственной его радостью, его всепоглощающей любовью был маленький сын, Акилле, родившийся в 1825 году. Мать, певица Антония Бьянки, за огромные деньги, не раздумывая, отказалась от прав на сына в пользу отца.

Паганини предчувствовал близкий конец. Его беспокоило только одно — будущее Акилле. Чтобы обеспечить сына, нужны были деньги, много денег. И Паганини работал, работал... Ради Акилле выдерживал бесконечные тряски в каретах, переезжая из города в город, где давал концерты. И после каждого, как мертвый, падал в кресло...

Цифры его гонораров были астрономические. Его называли скрягой, но и это было клеветой. Паганини мог не только родным и друзьям, но и бедным музыкантам. А так как его доверчивостью пользовались мошенники, к концу жизни у великого музыканта появились долги...

За два года до кончины туберкулез горла отнял у Никколо речь. Странно: в тот же момент потеряла голос и его любимая скрипка Гварнери. Не смерть ли посылала ему свой знак?

Инструмент удалось починить, а голос к маэстро уже не вернулся... Теперь маленький Акилле вставал на стул и, приблизив ушко к губам отца, один мог угадывать его слова.

Вдруг что-то разом случилось и с его удивительными пальцами: они не слушались его, отказывались держать смычок! Могла ли быть беда страшнее этой?

И все-таки скрипка на самом пороге смерти решила проститься с Паганини. Он сидел у окна своей спальни. Взгляд его упал на портрет Байрона, висевший над кроватью. И пальцы, уже долгое время мертвые, ожили! Руки потянулись к скрипке — полились звуки прекрасной импровизации на стихи поэта... С последней музыкальной фразой лед снова сковал кисть — смычок замер, теперь уже навсегда.

Дни с 7 по 27 мая 1840 года были полны невыносимых мучений. Паганини уже не может есть, а Акилле — распознавать движения губ отца. Тогда Никколо стал царапать просьбы на листке бумаги, но перо все чаще выскальзывало из его рук.

Епископ Ниццы, конечно же, был осведомлен о состоянии музыканта — в один из последних для Никколо дней посылает к нему каноника Кафарелли, исповедника прихода. Паганини кое-как объясняет священнику, что завтра начертит исповедь на дощечке. Это обещание подтвердит потом и служанка, присутствовавшая при этой встрече. Визит каноника прерывает приступ удушающего кашля... Позднее один из друзей Никколо скажет, что тот действительно просил его срочно принести гладкую дощечку для исповеди, так как люди уже не понимают его.

Но написать свою исповедь Никколо Паганини не успел... Кризис наступил внезапно — кашель с кро-



вью буквально скрутил Никколо. Он поднял было руку, чтобы осенить себя крестом, но рука — та, что сорок лет творила чудеса, вдыхая человеческую душу в безжизненный кусок полированного дерева, — беспомощно упала вниз. Кровь хлынула горлом, и, захлебнувшись ею, Никколо мгновенно умер...

Каноник, в угоду епископу, извратил события: да, во время его визита у Паганини начался кашель, и он, каноник, стал «неоднократно увещевать музыканта, пытался заставить произнести святые имена Иисуса и Марии», но Паганини якобы наотрез отказался. Но как он, безголосый, мог произнести хотя бы одно слово? Для пущей убедительности священник прибавил, что видел на стенах дома скрипача «непристойные картины, не содержащие ничего религиозного и христианского». Невежественный, он и не знал, что то были копии шедевров, хранящихся в самом Ватикане.

Ложь каноника развязала руки иезуитам. Зловещий повод обрекал прах Паганини на вечные странствия...

Друзья пытались переправить останки в родной город музыканта — Геную. Однако губернатор ее, преданный ортодоксальному духовенству, запретил ввоз праха на территорию герцогства.

Тогда Чессоле, на свой страх и риск, темной, безлунной ночью, в бурю, перевез гроб друга в одно из своих владений, в Пьерла, где какое-то время он был прикопан у подножия сарацинской башни.

И все-таки в 1844 году останки гения на корабле «Мария-Магдалена» были переправлены в Ниццу, а оттуда в Геную. Из Генуи же гроб сразу перевезли в дом Паганини в Польчеваре.

90 По негласному указанию короля все

должно было пройти незаметно, а прах надлежало держать в «скромном месте», ведь запрет церкви снят не был. Гроб год пролежал в доме...

За это время Акилле добился разрешения церкви отслужить в Парме мессу в честь отца. После этой испупительной церемонии пармский епископ разрешил ввезти тело в герцогство. Акилле перевез прах отца на его пармскую виллу «Гайоне». Здесь гроб был зарыт в саду под кипарисами, где и находился двадцать лет — вход на кладбище для великого скрипача еще не открылся...

Состарился и ушел из жизни Акилле. И только сын его, внук Никколо Паганини Атилле добился отмены страшного запрета епископа Ниццы. В 1876 году Паганини был наконец похоронен на пармском кладбище.

Но прах его тревожили еще дважды. В 1893 году в присутствии внука и чешского скрипача Ондржичека гроб был вскрыт, и все увидели прекрасно сохранившееся лицо великого музыканта. То был добрый знак свыше... А еще через три года прах Никколо Паганини перенесли на новое пармское кладбище.

Ныне его могилу увенчивает храм, на мраморе — надписи благодарных потомков. Однако мир уже никогда не услышит тех чудных звуков, что издавала его скрипка. Нам остается только согласиться с Листом: второго Паганини не будет...



Если у вас возникли проблемы со здоровьем и вам надо узнать, куда лучше обратиться, можно позвонить в Федеральную медицинскую справочную — **(495)101-40-66**. Работает она круглосуточно. Врачи-консультанты внимательно выслушают вас и бесплатно дадут необходимую информацию. На некоторые вопросы справочная отвечает через наш журнал.

**Вопрос.** У меня была проведена частичная ампутация правой руки. Мне дали III рабочую группу инвалидности. Скажите, правильно ли это? Существуют ли центры, где проводятся аналогичные операции?

**Ответ.** Предлагаем обратиться в Федеральный научно-практический центр медико-социальной экспертизы и реабилитации инвалидов (ФЦЭРИ).

Основные направления деятельности ФЦЭРИ:

- ♦ комплексная оценка состояния здоровья и выявление признаков инвалидности у больных с различной патологией;
- ♦ установление причины инвалидности лицам, пострадавшим от вооруженных конфликтов, техногенных катастроф, аварии на Чернобыльской АЭС;
- ♦ выявление показаний на обеспечение различными видами технических средств, в том числе автомашинами;
- ♦ юридическая консультация, защита прав инвалидов в судебных органах;
- ♦ проведение комплексной реабилитации, в том числе медицинской (массаж, ЛФК, физиотерапия, баротерапия, иглорефлексотерапия, трудотерапия, психотерапия и др.), профессиональной (профессиональное тестирование, помощь в трудоустройстве), социальной (обучение «жизни с инвалидностью», пользованию техническими средствами реабилитации, самообслуживанию и т.д.);
- ♦ консервативное и оперативное лечение пациентов со следующими заболеваниями:
  - ортопедические деформации у больных ДЦП и полиомиелитом;
  - повреждения мягкотканых образований сустава;
  - переломы конечностей и их последствия;
  - доброкачественные опухоли трубчатых костей;
  - контрактуры на различной стадии;
  - вывихи и их последствия;
  - врожденные и приобретенные деформации стоп.
- ♦ протезирование (протезно-ортопедическую помощь получают пациенты с заболеваниями опорно-двигательного аппарата онкологическими, сосудистыми, неврологическими заболеваниями, сахарным диабетом, остеохондрозом);
- ♦ коррекция центра тяжести;
- ♦ пластическая ортопедия (удлинение, укорочение, утолщение конечностей);



- ♦ эндопротезирование тазобедренного и коленного суставов;
- ♦ диагностическая и хирургическая артроскопия;
- ♦ реабилитационное, восстановительное лечение пациентов:
  - с врожденными и приобретенными деформациями и дефектами;
  - с онкологическими, сосудистыми, неврологическими заболеваниями;
  - с сахарным диабетом;
  - с остеохондрозом.

В операционном блоке, оснащенном современным оборудованием, проводятся следующие операции:

- восстановление утраченных частей тела, включая микрососудистые пересадки пальцев, лоскутов кожи, мышц, костей, суставов;
- ортопедические реконструкции;
- восстановление периферических нервов;
- устранение косметических дефектов;
- гинекологические.

ФЦЭРИ располагает клиникой на 504 койки. Ежегодно в клинике получают помощь более 4500 человек.

Адрес клиники: **127486, Москва, ул. Ивана Сусанина, 3.**

Телефон: **(495) 906-18-31, 905-14-22**

Поликлиника: **(495) 906-04-15**

## Коэффициент эрудиции

ОТВЕТЫ: 1. D; 2. B; 3. A; 4. A; 5. C; 6. B; 7. B; 8. A; 9. C

Подписаться на журнал **«Будь здоров!»**  
и приложение **«60 лет — не возраст»**  
можно с любого месяца в каждом почтовом отделении  
страны по одному из двух каталогов:

**Объединенный каталог «Пресса России» (том 1)**

стр. 253, для Москвы — стр. 286

Подписные индексы:

«Будь здоров!» (6 месяцев) — 73035

«60 лет — не возраст» (6 месяцев) — 79922

«Будь здоров!» + «60 лет — не возраст» (6 месяцев) — 44780

«Будь здоров!» + «60 лет — не возраст» (12 месяцев) — 44785

**Каталог «Почта России»**

Подписные индексы:

«Будь здоров!» (6 месяцев) — 99555 (для Москвы — стр. 193)

«60 лет — не возраст» (6 месяцев) — 99556 (для Москвы — стр. 126)





# НАРОДНОЕ РАДИО

**ЛЮДИ  
СЛУШАЮТ**

в Москве	612кГц	в Мурманске	68,21МГц
в Самаре	729кГц	в Краснодаре	68,72МГц
в Орле	72,83МГц	в Новороссийске	66,41МГц
в Вологде	71,42МГц	в Горно-Алтайске	68,00МГц

Дважды в месяц журнал «Будь здоров!» - гость «Народного радио»  
Слушайте передачи о здоровье!

## Журналы поступают в продажу в московские киоски и магазины:

- ✓ "Путь к себе", Ленинградский пр-т, 10а
- ✓ "Логос-М", ☎ (495) 974-21-31
- ✓ ДМ-Пресс, ☎ (495) 933-30-62
- ✓ "Мир экологии", ул. Дербеневская, 11а
- ✓ "Медицинская книга", Комсомольский пр-т, 25, ☎ (495) 245-39-27
- ✓ "Помоги себе сам", Волгоградский пр-т, 46/15, ☎ (495) 179-10-20

В редакции есть выпуски

журнала «Будь здоров!» за 1997-2005 гг.:

№12 за 1997 г.; №6-9 за 1998 г.; №4-8, 10-12 за 1999 г.;

№1, 4-10 за 2000 г.; №1-12 за 2001 г.; №1-12 за 2002 г.;

№1, 3-12 за 2003 г.; №1-12 за 2004 г.; №1-12 за 2005 г.;

№1, 2 за 2006 г.

и «60 лет — не возраст» №1-4, 6 за 2001 г.; №1-4 за 2002 г.;

№1, 2 за 2003 г.; №3-5 за 2004 г.; №1, 3-8, 10-12 за 2005 г.;

№1, 2 за 2006 г.

а также книги:

С.Шенкман «ГОСПОДИН Р. И Я»

Т.Абрамова «КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ»

Украинские читатели могут заказывать журналы по адресу  
61023 Харьков. До востребования  
Вычисенко Виталию Петровичу  
☎ (10380) 57-7000-959



## Эти книги жители России могут заказать по почте:

002 Стив Шенкман «ГОСПОДИН Р. и Я» — 55 руб. 41 коп.  
(твердый переплет, 15х21,5 см, 112 стр. с ил.)

003 Татьяна Абрамова «КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ» — 51 руб. 93 коп.  
(мягкая обложка, 14х21 см, 190 стр. с ил.)

### Можно заказать по почте и уже вышедшие журналы:

«Будь здоров!» — 33 руб. 28 коп.; «60 лет — не возраст» — 31 руб. 45 коп  
(информацию об имеющихся в редакции выпусках см. на стр. 93).

Цены указаны с учетом почтовой пересылки заказной бандеролью (без учета авиатарифа).

**Заполните бланк заказа, вписывая в каждую клетку одну букву  
или цифру, и вырежьте бланк**

Бланк заказа																																																																																																			
почтовый индекс																									область (край)																																																																										
район																																																																																																			
город (поселок деревня, село)																																																																																д/я																			
улица (квартал, проезд, переулок, бульвар тупик шоссе линия)																																																							дом															корпус										квартира																			
фамилия																																																							имя																																												
отчество																																																							код города															телефон																													
кол - во экз.																																																		кол - во экз																																																	
002 "Господин Р. и Я"																																								<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; display: inline-block;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; display: inline-block;"></div>										003 "Кодекс здоровья"																																								<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; display: inline-block;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; display: inline-block;"></div>									
<p>"Будь здоров!"</p> <p style="text-align: center;">(№ выпуска, год издания, кол во экз.)</p> <p>"60 лет - не возраст"</p>																																																																																																			



# Извещение



**Сбербанк России**

Форма № ПД-4

ЗАО «Шенкман и сыновья»

(наименование получателя платежа)

7729081593

(ИНН получателя платежа)

№

40702810200000000153

(номер счета получателя платежа)

в

«АПР — Банк» (ОАО) г.Москва

(наименование банка и банковские реквизиты)

№30101810400000000632

БИК 044552632

Заказ книг и журналов

(наименование платежа)

Дата \_\_\_\_\_ Сумма платежа: \_\_\_\_\_ руб. \_\_\_\_\_ коп.

Плательщик (подпись) \_\_\_\_\_

Кассир

ЗАО «Шенкман и сыновья»

(наименование получателя платежа)

7729081593

(ИНН получателя платежа)

№

40702810200000000153

(номер счета получателя платежа)

в

«АПР — Банк» (ОАО) г.Москва

(наименование банка и банковские реквизиты)

№30101810400000000632

БИК 044552632

Заказ книг и журналов

(наименование платежа)

Дата \_\_\_\_\_ Сумма платежа: \_\_\_\_\_ руб. \_\_\_\_\_ коп.

Плательщик (подпись) \_\_\_\_\_

Квитанция

Кассир

Впишите в форму ПД-4 (на обороте) свои данные (Ф.И.О., адрес), а также название книги; название, номер и год выпуска журнала (в строках «наименование платежа»). Для краткости указывайте книгу номером: 002, 003 (см. стр. 94), а название журнала — сокращенно: «Бз!», «60 лет».

Например: 002 — 2 экз.; «Бз!» №5, 99 г. — 3 экз.; «60 лет» №3, 01 г. — 1 экз.

Вырезав квитанцию, оплатите ее в любом отделении Сбербанка.

Вышлите копию этой квитанции вместе с заполненным бланком заказа по адресу: **111673 Москва, а/я №70, «Будь здоров!»**.

По вопросам почтовой пересылки звоните по телефону: **(495) 701-15-08**



**Информация о плательщике:**

(Ф.И.О., адрес плательщика)

(наименование платежа)

**Информация о плательщике:**

(Ф.И.О., адрес плательщика)

(наименование платежа)

**В следующем  
номере:**

ПОЛИАРТРИТ: ОПЫТ ПРЕОДОЛЕНИЯ  
КАК ВАМ СПИТСЯ?  
БЕЛКИ НАШЕЙ ЖИЗНИ  
У РЕБЕНКА СУДОРОГИ

Материалы, помеченные знаком ☐, печатаются на правах рекламы.

Подписано к печати 17.01.06. Свидетельство №01997 от 05.01.93. Формат 60x90/16  
Цена свободная. Тираж 102 000 экз. Заказ № 8905.

Отпечатано с готовых диапозитивов издательства.

ОАО «Тверской полиграфический комбинат»

170024, г. Тверь, проспект Ленина, 5. Телефон: (4822) 44-42-15

Интернет/Home Page — [www.tverpk.ru](http://www.tverpk.ru) Электронная почта (E-mail) — [sales@tverpk.ru](mailto:sales@tverpk.ru)







**Наш человек!**

к рекламы.  
омат 60x90/16  
5.

2-15  
sales@tverpk.ru



**БУДЬ  
ЗДОРОВ!** 2-06

